

عەرەبی - ئینگلیزی - کوردی

# #44

# تۆ دەتوانیت

44 بیرۆکە سەبارەت بە خۆشەویستی و ژیان



نووسینی: عەلا دیوب

وەرگێڕانی: سامان ماملیسی

گروپی کتێبخانەی ( PDF )

ئێمە هەمیشە بەردەوامین لە خزمەت کردنتان

وە بەرهەم و کاری نوێ




کتێبخانەی ( PDF )

Public group · 100K Members

## ناوەڕۆک...

تلیاکی زاڵبوون بەسەر ترسدا

٨ ئامۆژگاری بۆ ئەوەی خۆت لە کەسانی خۆپەرست بپارێزیت

چۆنیەتی خۆڕاهێنان لەگەڵ دایکێکی خۆپەرستدا

چۆن خۆت لە بارگۆڕانە زووزووەکانی میزاج دەپارێزیت؟

زاڵبوون بەسەر تووڕەییدا – چیرۆکێکی هاندەر

چەند چیرۆکێکی ئیلهامبەخش لە یاریزانانی تۆپی پێوە

یەکەمین خۆشەویستیی بەفیڕۆ چووم

چۆن لە ماوەی خانەنشینبووندا هاوسەرگیرییەکەتان دەپارێزن؟

زەهایمەر- نەخۆشیی لەبیرچوونەوە

فێربوونی ئارامگرتن

چۆن وا دەکەن پەیوەندییە سۆزدارییەکەتان لە دوورەوە سەرکەوتوو دەبێت؟

کورە هەی پیاو تەنیا کارتێکەر مەبە، با کارتێکراویش بیت

خوشکێ، ئەی دایکی کوڕە گەورەکان، کە هەستی تەنیایی دایگرتوویت

لێی بگەڕێن با ڕووی نەخۆشییە زەینییەکان سپی بکەینەوە

٣ چیرۆکی ڕاستەقینەی کەسانێک بەسەر خەمۆکیدا زاڵ بوون

بەهێز بە و، دوور بڕۆ

کوڕیژگە یەکچاوەکە

ئەوەی دەروونت لەبارەی تەمەنی ١٠ ساڵییەوە پێت دەڵێت

ئایا پێویستە لەو پیشەیەدا کە خۆشت دەوێت، کار بکەیت؟

گرینگترین ١٠ خاڵ کە پێویستە لەبارەی کاتەوە لەبیرت بن

ئایـا ڕووی داوە دانیشـتبیت و بیـرت لەوە کـردبێتەوە کە "بـووم بە چی؟"

خۆشەویستی ئەو شتەیە هەموو سەرکردەیەک پێویستی پێی هەیە

ئایا لەوەدا نقوم بوویتە کە وێنەی خۆت زۆر بگریت؟

تۆ لەوان جیا نیت، بەڵام دەتوانیت وا بکەیت!

تێگەیشتنێکی دیکە لەبارەی بەختەوەرییەوە

پرسیار لە کێ دەکەیت؟

من دەتوانم

کەوای دەیناسوور

# پێشەکی وەرگێڕ

ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان، ئەم مەڵۆیەیش دەخاتە سەر خەرمانی خزمەتکردن و گەشەپێدانی هزری خوێنەرانی، کە زنجیرەی چوارەمی "بوخچەی هاندان و گەشەپێدان"ـە.

کتێبێک لەبارەی هاندان و دنەی هزری و، پاڵپشت و بەهێزکەری هەوڵدان، بۆ ئەوانەی کە سەر زمان و بن زمانیان هەر ناتوانمە!

بۆ ناتوانیت؟ پێم ناڵێیت؟

ئەوەی شتێکی کردووە، هەروەکوو تۆیە، ئەوەی کارێکی بە سەرکەوتوویی تەواو کردووە، هەر مرۆڤە، مامۆستایەک، ئەندازیارێک، پزیشکێک، وتاربێژێک، زانایەک، سەرکردەیەک، کرێکارێکی دڵسۆز، هاوسەرانێکی سەرکەوتوو، هەر هەموویان بە ڕێگەی هات و نەهاتدا ڕۆیشتوون، بەربەستیان هاتووەتە پێش، ماندوو بوون، شکستیان هێناوە، خەفەتخان و هەندێک جاریش بێهیوا، بەڵام کۆڵنەدەر و، خۆڕاگر، چاوتیژ و هەوڵدەر، ئەی چۆن ئەزیزم!

کەس لە پڕێ نەبووە بە کوڕێ!

بەڵێ، تۆیش دەتوانیت.

دەتوانیت خۆت بگۆڕیت، دەتوانیت بەختەوەر بیت، دەتوانیت سەرکەوتوو بیت، دەتوانیت داهێنەر بیت، دەتوانیت ببیت بە نووسەر و شانۆکار و مۆسیقاژەن، دەتوانیت چیت بوێت، بەدەستی بهێنیت، وەلێ بەو مەرجەی قۆڵی لێ هەڵبماڵیت و، هەر لە کونجی پاڵدانەوەدا لێی دانەنیشیت، مەگەر نەتبیستووە: دۆم بە دانیشتنماڵی وێرانە!

هەستە و غیرەت بدەرە بەر خۆت، دەی با بتبینم! چییە وا تیاماویت؟ ئـادەی قەزات لە مـاڵم، کـورە هیممەتـێ، هەوڵـێ جـووڵەیەێ، کـارێ فەرمانێ، حەول و قووەت لە تۆ و بەرەکەتیش لە خوا!

سامان مامڵێسی

هەولێر - ئاڵتون سیتی

هاوینی ٢٠١٩

# پێشەکی نووسەر

ئایا ئەو شتانەی ناتوانیت بیانکەیت، زۆرن؟

ئەو خەونانەی ناتوانیت وەدییان بهێنیت، زۆرن؟

کێ وتی تۆ ناتوانیت؟

دەی باشە بۆ بڕوا بە قسەکەی دەکەیت، ئەگەریش ئەو کەسە خۆت بێت؟

زۆرباشە، بۆچی پێویستە بڕوا بکەیت، کە دەتوانیت؟

وەڵامەکە زۆر سادەیە، چونکی خودا ئێمەی بە دەیان توانا و چەندان وزەی لەبن نەهاتووەوە، خوڵقاندووە:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ٢١﴾ الذاريات: ٢١

واتا: ﴿لەخودی خۆتاندا ئایەتی جۆراوجۆر هەن لەسەر تاکوتەنهایی خوداو راستیی پێغەمبەریەتی‌و حەقیقەتی ئەو پەیامەی هێناویانە. ئەوە بۆچی بەچاوێکی وردبینانە سەیری بوونەوەر ناکەن؟ بۆچی لەخۆتان ورد نابنەوە؟ هەتا ئەو دیاردانە بکەنە بەڵگە لەسەر تاکوتەنهایی پەروەردگار، دڵنیابن ئەم بونەوەرە بەصودفە نەهاتوتە دی﴾.

دەی کەوایە بۆچی ئەو وزە و توانایانە بۆ ژیانێکی باشتر نەقۆزینەوە؟

خێرە ئەو توانایانەی خۆیان شاردووەتەوە، دەرینەهێنین و، بۆ ئەو شتانەی دەمانهەوێن، وەکاریان ناخەین؟

دەی زۆرباشە، چۆن دەتوانین؟

ئەم کتێبە هەوڵێکە بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە، لەڕێی چارۆکەیەکی پڕ لە چیرۆکی ئیلهامبەخشەوە، لەبارەی کەسانێکەوە کە توانیویانە و کردوویانە.

هەروەک چەند بابەتێکی ڕێنماییکەری تێدایە، بۆ ئەوەی بزانین چۆن ئامانجەکانی تایبەتی و کۆمەڵایەتی وەدی دەهێنین و، ڕەفتارە هەڵەکان چارەسەر دەکەین؟

خوا بکات ئێوەیش چێژ و سوودی لێ وەربگرن. دەخوازم لە هەڵبژاردن و وەرگێڕانیاندا مەدالیای سەرکەوتن بە بەرۆکمدا بکەم، ئیدی خۆم و شانسم!

هەر خودا پشت و پەنا و سەرخەرە.

عەلا دیوب

# گرنگی هاوسەنگی لە ژیانماندا

نووسینی: ئێمی ڕووس ئەندرسن

بەردەوام بۆ کارکردن بە جددی، هەوڵێکی سەیر دەدەم، زۆر بە دڵسۆزییەوە کار دەکەم، من کەسێکی گەرموگوڕ و زووڕاپەڕ و وردکارم و، دەمەوێت چەندێتییەکی زۆرتر لە کارەکەمدا وەدەست بهێنم، هەموو ئەوانەیش بە ئەرێنی دادەنرێن، وەلێ کێشەکەم لەوەدا خۆی حەشارداوە، نازانم چۆن ئەو سەرکێشییەی دەروونم بشکێنم، چونکە تا شەو لە کارکردن ناوەستم!

ئیدی هەمیشە نامەیەکی ئێلێکترۆنی دیکە، پەیوەندییەکی تەلەفۆنی، گرێیەستێکی دیکە بۆ پێداچوونەوە هەن. زۆر جاران کاتێک لێدەبمەوە، سەیر دەکەم خەریکە شەو درەنگ دەبێت، کورە خۆ کاتی نانخواردنەکیشم وا دواکەوت! بە پەلە دوو سێ تیکەیەک دەخۆم و، یەڵڵا بۆ ناو جێگا!

سبەینان زوو لە خەو ڕادەبم و، پەلەپەلی زوو کارکردنمە، هاوسەنگیم لەدەست داوە، خۆ کوفر نابێت هەنگاوێک بەرەو دواوە بکشێمەوە و، هەناسەی حەوانەوە هەڵبمژم و، کەمێک تێ ڕابمێنم و، پیاسەیەک بەنێو گوڵ و گوڵزارێکدا بکەم!

خوشکم خۆ کەس نەیوتووە بە باشی کارمەکە، نەوەڵڵا، هەر خۆماندووکردن باشترە، بەڵام نە شیش بسووتێت و نە کەباب!

بڕوام وایە، پێویستە لای تەرازووەکەمان بەلای کارکردندا، وەک بە لای ڕابواردن و خۆشخوانیدا، لاسەنگ بێت باشترە. ئێ مەگەر پێشوونان نەیانوتووە: دەستی ماندوو لەسەر سکی تێرە! وەلێ مادەم مردن هەیە، حەوانەوە، پشوودان، گاڵتە و گەپ و خۆشڕابواردنیش خراپ نین، مەڕ بە پێی خۆی و، بزنیش بە پێی خۆی.

لە ڕاستیدا خاوەنکارەکان بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی، لە هەموو کەس خراپترن، من خۆیشم وام، چونکە لەوانەم!

٢٤ کاتژمێر بیر دەکەینەوە و، ٧ ڕۆژان ڕا دەکەین ، بابە وەڵا بەو شێوەیەیش نا، هەموو شتێک بە خوێ، خوێیش بە مانا!

وامان لێهاتووە هیچ شتێکی دەرەوەی کارەکەمان نەناسینەوە، خەمی ئەوەمانە ئیشەکانمان سەربگرن و بەس، بێئاگاین لەو جیهانە جوانەی دەوروبەرمان، نازانین بوونی هاوسەنگی، ڕەگەزێکی بنەڕەتییە لە سەرکەوتندا.

هەر کات توانیت کەمێک خۆت داببڕیت و، هەستت لە ئارامی ڕابگریت، لە بڕیارداندا یارمەتیت دەدات، هەستی هێوریت پێ دەبەخشێت، وێنەکە گشتگیرتر دەبینیت.

ئەو بارە، وات لێ دەکات نەخشەکە بە ڕوونی ببینیت، مەودای ڕۆیشتنەکەت لێوە دیار دەبێت، دەیشزانیت داخۆ چەندت ماوە؟

هەموومان هەست بە گرنگی هاوسەنگی لە ژیانماندا دەکەین، بۆیە چەند ئامانجێک بۆ خۆت دابنێ، کات بۆ خێزانەکەت دابنێ، ئامانجی ناو ئیشەکەت بنووسە، ئەوەیشت لەبیر بێت، کاتێکت پێویستە بۆ ئەوەی تەنیا بیت و هەر خۆت و بەس!

باشە خێرە گرنگی بە هەمووان دەدەین، هەموو شتەکانمان بەلاوە گرنگە، تەنیا خۆمان نەبێت!

هەموو ڕۆژێک کاتێکی تایبەت بە بیرکردنەوە و تێڕامان دابنێ، زەینت ساف بکە، بە ئارامی لێی دابنیشە، شوێنێکی جوان و کپ هەڵبژێرە، لێی بگەڕێ با ئەقڵت لە جوانییەکانی بوونەوەران ورد ببێتەوە، بیر لە هەموو بەخششەکانی خودا بەسەرتەوە بکەرەوە، یان بیر لە هیچ شتێک مەکەرەوە، تەنیا بچۆرە بارێکی ئارامییەوە، پاشان هەستەوە و،

هەناسـەیەکی قـووڵ هەڵبمـژە و، لەنێـو بـۆن و بەرامەی گـوڵ و سەوسەندا، چێژ وەربگرە.

The Importance of Having Balance in Our Lives

www.forbes.com

#١

Next to love, balance is the most important thing.

John Wooden

دوای خۆشەویستی، هاوسەنگی گرنگترین شتە.

بعد الحب، التوازن هو أهم شيء.

## ئەی پیاوینە، داوای لێبوردنتان لێ دەکەم

نووسینی: ئەیتگیا سەرکار

پیاوگەلینە، من لەجیاتی هەموو کۆمەڵگە و جیهان، داوای لێبوردنتان لێ دەکەم، جیهانێک، وا فێری کردوون، هەرگیز قسە لەبارەی ئەو شتانەی پەیوەندییان پێتانەوەیە، نەکەن، ئەو شتانەی ئێوە پێی کاریگەرن، وەلایان بنێن، ئەو شتانەی خۆشبەخت یان دڵتەنگتان دەکەن، پشتگوێی بخەن!

لەنێو کەسانێکدا لەدایک بوون، هاوڕێیەتی بە کۆڵانگەڕی و، سەرسووچگرتنی مەکتەبەکان لە کچان و، جگەرەکێشان و، هەندێک جاریش، مەیخواردنەوە، تێبگەن.

بۆیە هەموو شتەکانی ناو ناختان، شاردووەتەوە.

لێم ببورن کە وا دەڵێم: لەبارەی دروستی دەروونیتانەوە، مێشیش میوانتان نییە، بە تەنیا گەورەبوون، دان بەوەدا نانێن کە هەستی پێ دەکەن، ئا ئەوەیە سەرەتای گەشتەکەتان بەرەو تەنیایی، چ تەنیاییەک؟ ئێوە هەر لێی ڕا دەکەن، ئەویش بووە بە سێبەر و هەر بە شوێنتانەوەیە!

کوڕینە، باش لێتان تێدەگەم، ئێ منیش لەجێی ئێوە بووم، لەو هەستە تۆقێنەرانە هەڵدەهاتم و هەڵدەهاتم، هەر خوا ڕەحمی پێ کردووم کەوا ماوم!

قەت نەبووە بۆ تەنیا جارێکیش، باسی ئەو مۆتەکە، دڵەکوتێ و خەمۆکییەم، لای براکانم کردبێت. دەموت: هەر عەیبە بۆ پیاو باسی ئەو شتانە بکات!

هەموو شتێکم لە ناخمدا ئەسپەردە کرد، وەلێ کاتێک جامەکە پڕ بوو، ئیدی سەری کرد و، هاتە ڕژان، خەریک بوو خۆم بکوژم!

هەر وا ساڵێک بوو ئەو بیرە دەیهێنام و دەیبردم، تا دواتر بەئاگا هاتمەوە، کوڕە بابە ئەو مەسەلانە چ پەیوەندییەکیان بە مانای پیاوەتییەوە هەیە! کەسانێک کە خۆشیان دەوێیت، هەر دەبێت وەکوو خۆت، وەرتبگرن و بیانەوێیت.

لاوازی وات لێ دەکات ئەوانی دی وەرتبگرن، ئەوە ڕاستییەکە و پێویستە کەسێک ڕۆژانە بۆت دووبارە بکاتەوە، تا بە تەواویی وەریدەگریت، هیچ پەیوەندییەکی بە پیاوەتییەوە نییە، نەخێر، بۆیە لە ناخەوە هەست بەچی دەکەیت، دەریببڕە.

Men, Your Manhood Has Nothing to do with what you feel.

www.goodmenproject.com

## #٢

Are you a man? It's OK; you can still express your feelings. Feelings are not exclusive to women!

ئایا تۆ پیاویت؟ زۆرباشە، ئێستەیش دەتوانیت هەستەکانی خۆت دەرببڕیت، خۆ دەربڕینی هەستەکان تایبەت نین بە ئافرەتەوە!

هل أنت رجل؟ حسناً، لا يزال باستطاعتك التعبير عن مشاعرك، فالمشاعر ليست حكراً على النساء!

برۆنی وێر بۆ چەندان ساڵ لە بواری خزمەتگوزارییەکانی چاودێری کەمکردنەوەی قورسایی کۆڵی نەخۆشیدا، کاری کردووە، چەندان نەخۆشی هەبووە، کە لە ساتەوەختەکانی کۆتایی تەمەنیاندا، لەگەڵیاندا بووە و، چاودێریی کردوون، کاتێک لێی پرسیون: لە چی شتێک زۆر پەشیمانن؟ ئەم ٥ شتەی خوارەوە، زۆرترین وەڵامیان بووە:

**١- هیوا دەخوازم ئەو ئازایەتییەم هەبووایە کە لەسەر سروشتی خۆم بژیامایە، نەک ئەوەی خەڵکی لێیان خواستووم:**

ئەمەیان کارێک بوو زۆرترین ڕێژەی پەشیمانی تۆمار کردووە. کاتێک دەزانن ژیانیان وا سەرەولێژ دەبێتەوە، ئەوجا تێدەگەن چەند خەونیان لێ بووە بە مۆتەکە؟

ئێ زۆربەیان نیوەی خەونەکانیان وەدی نەهێناوە، تازە چی؟ کار لە کار ترازاوە، خۆزگە ئەوەم هەڵنەبژاردایە، خۆزگە ئەوەم بکردایە، ڕوونە، کە بەری داری هیواخواستن تاڵە!

کاکە، دادە، دووی خەونەکانی خۆت بکەوە، واز لە چاولێکەری بێنە، تا دەستت لەبنی هەمبانەکەوە دەرنەچووە، تەندروستیت بقۆزەرەوە، ئای کە هەزاران کەس هەن و لەم گەنجینەیە بێئاگان!

**٢- هیوا دەخوازم بەو شێوەیە خۆم ماندوو نەکردایە:**

لە هەموو پیاوێکی نەخۆشکەوتوو ئەم قسەیەم دەبیست، ئای بۆ لەدەستچوونی منداڵی منداڵەکانم، وای بۆ نەگەڕانەوەی هەڵەکانی خۆشەویستی و پێکەوەژیانی ژنەکەم! زۆربەی پیاوەکان لەو هەموو کارکردنە تاقەتپڕوکێنە پەشیمان بوون.

به سادەکردنەوەی شێوازی ژیانت، بە بڕیاردانی ژیرانە لە درێژیی ڕێگەکەدا، ئەوەت بۆ دەردەکەوێت، ڕەنگە پێویست نەکات وا بەو شێوەیە پارەت بوێ. ڕووبەرێکی فراوان لە ژیانتدا دروست بکە، ئەوسا زیاتر بەختەوەر و کراوە دەبیت، هەلەکانت لەدەست دەرناچێت.

**٣- هیوا دەخوازم ئازایەتیم هەبووایە تا هەستەکانم دەرببڕیایە:**

زۆرێک لە خەڵکی بۆ ئەوەی خەڵکانی دیکە لێیان نەتۆرێن، هەستەکانیان دەشارنەوە، بۆیە کەسێکی بێدەسەڵاتیان لێ دەردەچێت و، هەرگیز نابن بەوەی کە دەتوانن ببن.

ئاشکرایە ناتوانین پەرچەکرداری ئەوانی دی هەڵبسووڕێنین، ئەوە و سەرەڕای ئەوەی، کە پەرچەکردارەکەیان تەنیا لە سەرەتادایە، بەڵام بە گۆڕینی شێوازی قسەکردنت و، ڕاشکاوبوونت، وردەوردە دەگۆڕێن و، پەیوەندییەکەتان باشتر دەبێت.

سا یان ئەو پرچەکردارانە ڕوو دەدەن، یانیش خۆت لەو کەسە قوتار دەکەیت، هێشتا لە هەردوو بارەکەدا، هەر تۆ قازانج دەکەیت.

**٤- هیوا دەخوازم کە لەگەڵ هاوڕێکانمدا لە پەیوەندیدا بمایەتەوە:**

بە زۆری، بنیادەم هەست بە گرینگیی هاوڕێ کۆنەکانی ناکات، مەگەر لە دواساتەکانی تەمەنیدا نەبێت. هەیە هاوڕێیەتی زێڕئاسا لەدەست دەدات، بۆیە هەستی پەشیمانی دایاندەگرێت، کە هیچ سوودێکیشی نەماوە.

بە هۆی سەرقاڵی ژیانەوە، وا باوە چەندان هاوڕێ لەدەست دەدرێن، وەلێ ئەو کاتەی مەرگ نزیک بووەوە، ئەوسا بێنرخی مادەت بۆ دەردەکەوێت، قەیدی نییە کاروبارەکانی داراییت ڕێک بخەیت، بەڵام زۆر هەوڵدان و هەناسەکەبڕکێ بە دووی پارەدا، لەوانەیە تەنیا نەخۆشکەوتن و ماندووبوونەکەت بۆ بهێڵێتەوە!

**٥- هیوا دەخوازم ڕێگەم بە خۆم بدایە زۆرتر بەختەوەر بم:**

ئەمەیان پەشیمانبوونەوەیەکی باوە و، لە ناکاویشە، تازە بە تازە بۆیان دەردەکەوێت، کە بەختەوەری هەڵبژاردنە، هەر وا ژیانیان بە نەریتە کۆنەکانەوە هەڵواسیبوو، حەوانەوە بە درۆوە نەما، هەستەکانیان بە زایە چوون، ئەی تۆ ئەو هەموو هەوڵە پشتشکێنە بۆ نالێیت؟

ترس لە گۆڕانکاری وای لێ کردبوون لەبەرانبەر خەڵکیدا، وا خۆیان دەربخەن، کە گوایە ڕازین و دنیا شامی شەریفە!

کەچی لە ناخەوە پێکەنین زۆریان بۆ دەهێنێت و، حەز دەکەن ببنەوە بە منداڵەکەی جاری جاران.

کاتێک لەسەر جێگەی مردنیت، ئەوەی خەڵکی چۆن بیریان لێ دەکردیتەوە، گۆڕی گومە. ئای کە خۆشە چەند ساڵێک پێش ئەو بارە، شتەکان لەبیر بکەیت و، دەستلەملانی زەردەخەنە ببیت و، پێش مردنت بە خۆشی ڕابوێریت!

ژیان هەڵبژاردنە،

بێگومان ژیانی تۆیە و بەس، بۆیە بە ژیرانە هەڵیبژێرە، بە داناییەوە هەڵیبژێرە، بە ڕاستی هەڵیبژێرە.

بەختەوەری هەڵبژێرە.

The Top Five Regrets Admitted by People in Their Final Days.

www.sunnyskyz.com

#٣

Enjoy life today. Yesterday is gone and and tomorrow may never come.

ئەمڕۆ چێژ لە ژیان وەربگرە، چونکە دوێنێ ڕۆیشت، سبەینێش لەوانەیە هەر نەیەت.

استمتع بالحياة اليوم، فالأمس ذهب، والغد قد لا يأتي أبداً.

١

## چۆن لە دوودڵی لەبارەی ئەو شتانەوە کە ڕوویان نەداوە، دەوەستیت؟

نووسینی: م. فاروق ڕەزوان

بۆچی ناتوانیت نکۆڵی لە دوودڵییەکەت بکەیت؟

کێشەکە لە زۆربەی ئەو قوتابخانانەدایە، کە خەڵکی فێر دەکەن چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دوودڵیدا بکەن؟ بەوەی پشت بە بنەمایەکی تەواو هەڵە دەبەستن، ئەویش ئەوەیە: گریمانە دەکرێت کەسەکە دوودڵییەکەی بشارێتەوە و نکۆڵی لێ بکات.

زاناکان باسیان لەوە کردووە، کاتێک مێشکت بە کارێکەوە زۆر سەرقاڵ بێت، ئەوە دەماغت ئاماژەی نالۆژیکیت بۆ دەنێرێت. بۆیە ناکرێت نکۆڵی لە دڵاودڵییەکەت بکەیت و، وا لە مێشکت تێبگەیەنیت کە شتی وا نییە و، هەر وا بە سادەیی هێور ببێتەوە، چونکی هۆکارەکانی دڵاودڵی سەبارەت بە ئەقڵی تۆ، ڕاستەقینەن.

بۆیە ناتوانیت تێڕامان، یان زۆر تێفکرین لەم چرکەساتەی ئێستە، یان یۆگا و هەناسەدانی دروست، یانیش وەرزش بکەیت لەپێناوی ئەوەدا کە دڵاودڵییەکەت کۆتایی پێ بهێنیت.

بۆ دوورخستنەوەی دڵاودڵی لەبارەی ئەو شتانەوە کە هێشتا ڕوویان نەداوە، ئەمانە بکە:

**١- دان بەو هەڕەشەیەدا بنێ کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە:**

تەنانەت ئەگەر هەڕەشەکە ڕێتێچوونیشی کەم بێت، بێگومان هێشتا هەر ئەگەری هەیە ڕوو بدات. کاتێک نکۆڵی لە بوونی هەڕەشە دەکەیت، ئەقڵت زیادتر دوودڵی دەنێرێت، چونکە دەزانێت ئەگەری ڕوودانەکە ڕاستەقینەیە، جا با هەڕەشەکە کەمێکیش بێت.

### ٢-ئەم پرسیارە گرنگە لەخۆت بکە:

ئێستە و دوای ئەوەی زانیت هەڕەشەکە هەیە، لەخۆت بپرسە: ئایا من لە ئەگەری ڕوودانی هەڕەشەکەدا زیادەڕۆی ناکەم؟

بەڵێ، بێگومان ئەوەی دوودڵی کردوویت، ڕاستەقینەیە، ئێ بۆ ئەوەندە گەورەتری دەکەیتەوە؟ خۆ لەوانەیە هەر ڕوو نەدات، هەر بیرۆکەیەک دوودڵی کردیت، ئەو پرسیارە لەخۆت بکە، دواتر بۆت دەردەکەوێت ئەگەری ڕوودانی زۆر کەمە و، تۆ خۆت تێک داوە و، ئەو ترسەیشی نییە کەوا گەورەت کردووەتەوە!

### ٣- لە بارێکدا ئەگەری ڕوودانەکەی زیادتر ڕێی تێ دەچوو:

ئەودەم وەڵامدانەوەکەت ئاساییتر دەبێت، لەم بارەیاندا، تۆ پێویستت بەوەیە زیادتر لە ڕووی زەینییەوە، خۆت بۆ بارودۆخێکی خراپتر ئامادە بکەیت، ئەو کات شتێک نابێت ئازارت پێ بگەیەنێت.

خۆت بۆ بارودۆخێکی خراپتر ئامادە بکە، ئەگەر ئەو بارەت وەرگرت، بێگومان بە دوودڵییەکەت تا ڕادەیەکی باش، دادەبەزێت.

هەرگیز ترسەکانت پشتگوێ مەخە:

تەنانەت ئەگەر ئەو شتەی دوودڵی کردیت، ڕاستەقینەیش نەبوو، کەچی ئەقڵت هێشتا دەیەوێت تۆ شتێک لەبارەیەوە بکەیت، لەوانەیە ئەو شتە خۆحازرکردن بۆ خراپترین ئەنجام بێت، یان پلانێکی یەدەگ دابنێیت، یان چەند ڕێوشوێنێک بگریتەبەر بۆ ئەوەی ئەگەرە خراپەکە ڕوو نەدات، یانیش پلان بۆ داهاتوو دابنێیت.

لە هەموو حاڵەتەکاندا، ئەو ڕێوشوێنانە لە کەمکردنەوەی دوودڵییەکەدا یارمەتیت دەدەن و، وات لێ دەکەن هەست بە باشتربوون بکەیت، وەلێ پشتگوێخستنی مەترسییەکانت، بێگومان ئەقڵت زیادتر و زیادتر

دەورووژێنێت، ناچارت دەکات دوودڵییەکەت بە شڵەژانێکی زیادترەوە بێت، بەردەوام ناهێڵێت خەیاڵت ئاسوودە بێت!

گومانی تێدا نییە دوودڵی زۆر، شڵەژانە، وەلێ ئەوە یانی نا ئیدی ئاماژەکانی پشتگوێ بخرێن، بەڵکو پێویستە بڕوا بە ئەقڵت بهێنیت کە پلانێکت داناوە، تاکو ئەو ئاماژانەی دەیاننێرێت، بیانوەستێنێت، ئەگەر نا بێ پسانەوە هەر دەیاننێرێت.

How to Stop Worrying about things that haven't happened?

www.2knowmyself.com

#٤

Most of the problems in life are because of two reasons: We act without working, or we keep thinking without acting.

زۆربەی کێشەکانی نێو ژیانمانن، ٢ هۆکاریان هەیە: یان بەو بۆنەیەوە بێ بیرکردنەوە هەڵسوکەوت دەکەین، یانیش بیر دەکەینەوە، بێ هەڵسوکەوتکردن.

معظم المشاكل في حياتنا سببها أمرين: إما أننا نتصرف دون تفكير، أو أننا نستمر في التفكير دون أن نتصرف.

## ئەو شتانەی بە کۆڵمەوەن

نووسینی: مێسی

جانتایەک

مۆبایلێک

دەستەیەک دایبی

پسووڵەکان

ڕاڕایی

زۆر تێهزرین

تێدامان

دوودڵی لەبارەی ئەوەوە کە ببم بە دایکێکی باش و پێشەنگێکی چاک.

ئەوانە، ئەو شتگەلەن، کە ڕۆژانە بە کۆڵمەوەیە. زۆر ڕۆژ وا هەست دەکەم، جیهان هەمووی بە کۆڵی منەوەیە و، وچانێک نادەم، ناخەوم، کەس یارمەتیم نادات، لە کۆتایی ڕۆژەکەیشدا، ئەوانە و زیادتریش هەڵدەگرم.

وەلێ ئەو شتانەی وان بە کۆڵمەوە، ئەوانن منیان دروست کردووە، ئەوانیان منیان کردووە بەو پیاوەی کە هەم!

The Things I Carry / www.sunnyskyz.com

## #٥

## So Glad, They Told Me:

Motherhood is a job like any other job. No one loves their job very single day, and that’s OK.

من زۆر بەختەوەرم، چونکە پێیان وتوم:

بێگومان دایکایەتی وەکوو هەر کارێکی دیکە، کارە. کەسیش نییە هەموو ڕۆژێک کارەکەی خۆی خۆش بوێت، پێم نالێیت ئەوە چ خراپەیەکی تێدایە؟

أنا سعيدة جداً، لأنهم أخبروني:

إن الأمومة عمل كأي عمل آخر، ولا أحد يحب عمله كل يوم، ,لا بأس في ذلك.

## هێزی هاوسۆزی لەگەڵ خوددا

نووسینی: تایلەر کریس

وا خەیاڵ بکەرەوە، کچە هاوڕێیەکی خۆت لەسەر مێزەکە، بەرانبەرت دانیشتووە، هەر ئەمڕۆ لە کارەکەی دوور خراوەتەوە، ئێستە نا ئێستە، گریانی دێت. ڕوونە کە پێویستی بە چەند قسەیەکی نەرمی هێورکەرەوە هەیە.

بەڵام تۆ هەروەکوو پیشەی هەمیشەییت، بە قسەڕەقەکانت شاڵاوی بۆ دەبەیت: بەڵێ خانم، پێویستی نەدەکرد بەو شێوەیە، لە کارەکەتدا خراپ بوویتایە، با پێت بڵێم و چاک گوێت لێ بێت، بە ڕاستی کەسێکیت لە ژیانتدا شکست خواردوویت، تێگەیشتیت، یان نا؟

زۆرباشە، لەوانەیە وا بیر بکەیتەوە، هەرگیز لەگەڵ هاوڕێیەکتدا کە پێویستی پێتە، بەو شێوەیە نەدوێیت، دەی کە وا بوو، بیهێنە پێش چاوی خۆت، ئەگەر تۆ لەجێی ئەو بوویتایە، چی دەبوو؟

ڕاست بڵێ، ئەگەر تۆ بوویتایە، مۆتەیەکت بە دەمتەوە دەگرت و هەر خەمی نەوسەکانت دەبوو؟ دەی لە گەرمەی شکست و کاتە سەختەکاندا، چی دەکەیت؟ پێم ناڵێیت، ها!

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، لە ڕاستیدا تۆ لەگەڵ خودی خۆتدا، زۆر لەوە خراپتری وەک لەگەڵ خەڵکیدا، سەیر نییە؟

بەپێی لێکۆڵینەوەکان بێت، هەریەک لە ئێمە وزەیەکی زۆر لە سەرزەنشتکردنی خۆیدا سەرف دەکات، یان بە خۆی دەڵێت: ئای کە قێزەونیت.. هەتا قنت نەدڕا، دانەنیشتیت!

باشە، بۆچی ئەو کارە بەخۆمان دەکەین؟

داخـۆ هەر بەدوای ئەو کەسـانەدا دەگەڕێـین، کە تێکشـکێنەرن و، بڕوامان وایە پێویستە یەکێکیان بێت وەکوو فیشەکە شێتە پێماندا بچزێت! تۆ بڵێیت بە ڕەزیلکردنی خودی خۆمان بەو سەرزەنشتە توندانە، بارگونجاوییەکەمان، بەهێزتر ببێت؟ نازانم!

دیارە وەڵامەکە، نەخێرە، سوودی نییە و تەواو.

لێکۆڵینەوەکـان دەڵـێن: ئەو کەسـانەی ئاسـتێکی بەرزی هاوسـۆزیی خودییان هەیە، حاڵەتەکانی خەمۆکی کەمتر یەخەیان دەگرێت، زۆرتر هانـدەرن، گەشـبینییان زیـادترە، بەختەوەرییـان سـەرووترە، ڕازیبوونیشیان لە ژیان، ڕووەو بڵندییە!

دوور لەوەی هەموومـان لەم سـەردەمەدا بە دوای بەختەوەریـیەوە، وێڵین، کەچی ڕوونە هاوسۆزیی لەگەڵ خوددا، تەندروستیمان باشتر دەکات، پارە و پوولمان زۆرتر و بەختەوەریمان مەزنتر.

دەی وەرن و با هەلێک بە خودی خۆمان بدەین، ئەوە لە ساتەوەختی بێمتمانەییـدا، پـاڵپێوەنەرێکی باشـە، لە ڕووبەڕووبـوونەوەی ئاستەنگەکاندا، ورەیەکی پۆڵاینە!

The Power of Self Compassion

www.creativitypost.com

#٦

An important aspect of self – compassion is to be able to empathically hold both parts of ourselves, the self that regrets a past action and the self that took the action in the first place.

Marshall Rosenber

یەکێک لەلایەنە گرنگەکانی هاوسۆزبوون لەگەڵ خوددا، ئەوەیە لە گرتنەباوەشی هەردوو بەشەکەی دەروونماندا بەتوانا بین: ئەو خودەی پەشیمانە لە شتێک کە لە ڕابردوودا ڕووی داوە، ئەو خودەیش کە لە بنچینەوە کارەکەی کردووە.

جانب هام من جوانب التعاطف مع الذات، هو أن نكون قادرين على أن نحتضن بتعاطف كلا الجزئين في أنفسنا: الذات النادمة على أمر حدث في الماضي، والذات التي قامت بالفعل أساساً.

# ڕێگەلێکی کارا بۆ بنیاتنانی نەریتێکی نوێ

نووسینی: جەیمس کلێر

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی لێکۆڵەرانی زانکۆی "دیوک" نەریتەکان، لە ٤٠%ی ڕەفتارەکانی ڕۆژانەمان پێک دەهێنن.

لە واقیعدا تێگەیشتن لە بنیاتنانی نەریتێکی نوێ و "چۆنیەتی کارکردنی نەریتەکانی ئێستەت" کارێکی پێویستە بۆ ئەوەی بەرەوپێشچوونێک لەبارەی تەندروستی، بەختەوەری و ژیانتەوە، بێتەدی.

چەندان زانیاری لەم بارەیەوە هەن، بەڵام تێگەیشتن لێیان، هەر وا ئاسان نییە، لەبەر ئەوە چەند ستراتیژییەتێک بۆ ئاسانکردن و بەشبەشکردنیان دادەنێم، سا بەڵکو لە بنیاتنانی نەریتێکی نوێدا، بەکاریان بخەیت، ئەوانیش:

**١- لە نەریتێکی بچووکەوە، بە شێوەیەک دەست پێ بکە بڕوای پێ نەکرێت:**

مەسەلەکە زۆر بە ئاسانی وەربگرە، بە شێوەیەک نەتوانیت ڕەتی بکەیتەوە. *لیۆ بابۆتا*

کاتێک زۆرێک لە خەڵکی بۆ بەردەوامبوون لەسەر نەریتێکی نوێ، تێدەکۆشن، پێشتر چەند شتێک دەڵێن: من تەنیا پێویستم بە پاڵنەرێکی بەهێزتر هەیە... ئاواتەخوازم ئەو هێزەی تۆ هەتە، منیش هەمبووایە... ئەمە ڕێبازێکی هەڵەیە.

چونکە لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، هێزی ویست، عەینەن ماسولکەکان وایە، ئەویش ماندوو دەبێت، ئێ تۆ ڕۆژانە بەکاری دەهێنیت، فەقیرە ناهەقی مەگرن!

له گۆشـــەیەکی دیـــکەوە، پـــاڵنەریش لەوپەڕی بەرزبـــوونەوە و نزمبـــوونەوە، زیـــادتربوون و کەمبـــوونەوەدایە، بـــی جـــی فـــۆگـــی پرۆفیسۆر له زانکۆی ستانفۆرد بەمە دەڵێت: "شەپۆلی پاڵنەر."

چارەســەری ئەو کێشــەیە، لە ڕێـگەی هەڵبژاردنـی نەریتێکـی نوێـوە دەبێت، ئاسان بێت، بە ئەندازەیەک ئیدی تۆ پێویستت بەوە نەبێت، پێی هەڵبسـیت. بـۆ نمـوونە: لەجیـاتی ئەوەی ڕۆژانە ٥٠ ڕاهێنـانی فشـار بکەیت، لە ٥ دانەوە دەست پێ بکە. یان لەجیاتی هەوڵدان بۆ تێڕامانی ڕۆژانەی ١٠ خولەکی، تۆ ١ خولەک تێڕابمێنە، وا بکە کارەکە ئەوەندە ئاسان بێت، بتوانیت بەبێ پاڵنەریش پێی هەڵبستیت.

**٢-زۆر بە خاوی نەریتەکەت چڕتر بکەرەوە:**

ســەرکەوتن چەنــد پیــادەکردنێکی ڕێکــوپێکی ڕۆژانەیە، لە کاتێکـدا شکســت چەنــد هەڵەیەکــی ئەنــدازەگیرییە و ڕۆژانە دووبــارەی دەکەیتەوە. جیم ڕۆن

بێگومان بە ڕێژەی ١% چاککردنەکان بکەیتە نێو نەریتەکەوە، وای لێ دەکات بە خێراییەکی کتوپڕ زیادتر ببێت، بۆیە ئەم ڕێگەیە بەکار بخە.

لەجیاتی ئەوەی لە سەرەتادا شتێکی ناوازە بکەیت، بە دەستپێکردنێکی بچووک ببزوێ، دواتر پلە بە پلە باشتر دەبێت.

جـا لە گـرتنەبەری ئەم ڕێبـازەوە، هێـزی ویسـتنەکەت زیـادتر و، پاڵنەرەکەیشت گەورەتر دەبێت، ئەو دووانەیش بەردەوامبوون لەسەر نەریتەکە، بێ گەڕانەوە بۆ دواوە، ئاسـانتر دەکەن.

**٣-وا نەریتەکەت بنیات دەنێیت، بیکە بە چەند بەشێکەوە:**

ئەگەر ڕۆژانە لە زیـادترکردنی ١% بەردەوام بوویـت، دواتـر لە ماوەی ٢ یان ٣ مانگدا وا دەبینیت دەروونت خێراتر گەشە دەکات،

ئەوەی گــرینگە نەریتەکانــت ئــاقڵانە بــن، یــانی بتوانیــت لەســەر بەردەوامبوونیان سوور بیت و، ڕەفتارەکە بۆ پیادەکردن ئاسان بێت.

ئەگەر ویست نەریتی ٢٠ خولەک تێڕامان پیادە بکەیت، ڕێک بیکە بە ٢ بەشەوە، با لە سەرەتادا ماوەکەی ١٠ خولەک بێت.

ئایا دەتەوێت ڕۆژانە ٥٠ ڕاهێنانی فشاری دڵ بکەیت؟ دەی بیکە بە ٥ کۆمەڵەوە، ئەمەیان ئاسانترە.

**٤-ئەگەر لە ڕێڕەوی خۆت لاتدا، بە خێرایی بگەڕێرەوە سەری:**

باشترین ڕێگە بۆ باشترکردنی هەڵسووڕاندنی خودی خۆت، ئەوەیە درک بکەیت چۆن و بۆچی زاڵبوونەکەت لەدەست دا؟ *کێلی مەکنیگڵ*

تەنانەت ئەوانەی زۆرترین دەسکەوتیان هەیە، هەڵە دەکەن و، پێیان هەڵدەخلیسکێت و، لە ڕێڕەوە ڕاستەکە سووکانیان بۆش وەردەگرێت و لە دەســتیان دەردەچێــت! بەڵام جیــاوازییەکە لەوەدایە، خێــرا دەگەڕێنەوە سەر ڕاستە ڕێیەکە.

لێکۆڵینەوەکــان ئەوە دەردەخەن، بــۆ ١ جــار پابەنــدنەبوونت بە نەریــتەکەتەوە - جــا کەی ئەوە ڕوو دەدات، گرینــگ نیــیە- کاریگەرییەکی ئەوتۆی لەسەر بەرەوپێشچوونت نابێت، بۆیە لەجیاتی ئەوەی خەیــاڵپڵاو بیــت و وا بزانیــت نموونەییــت، واز لە ئەقڵییەتــی هەموو شتێک، یان هیچ، بهێنە!

پێویست ناکات چاوەنۆڕی شکست بیت، بەڵام با پلانت بۆی هەبێت. هەر بــۆیە هەنــدێک کــات دابنــێ، تــا بیــر بکەیــتەوە چــی ڕێگــرە لە جێبەجێکردنــی نەریــتەکەت؟ ئەو شــتانەی لەوانەیە ببــنە بەربەســت لەسەر ڕێتدا، چین؟ ئەو بارە لە ناکاوانەی لەوەیە ئەمڕۆ ڕوو بدەن و ڕووت لە ڕێڕەوەکە وەربگێڕن، چین؟ چۆن دەتوانیت پلان بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو کێشانەدا دابنێیت؟ یان بەلایەنی کەمەوە، چۆن دەتوانیت شکستەکەت تێبپەڕێنیت و، ڕێگە ڕاستەکە بدۆزیتەوە؟

بۆیە تەرکیز لەسەر ئەوە بکەرەوە، کە بنیاتنانی ناسنامەی بنیادەم، بە ۲ جار پابەندنەبوون بە نەریتێکەوە، ناڕووخێت.

فێری ئارامگری ببە، چونکە لە هەموو کارامەییەکان گرنگترە، دەزانیت بۆ؟ لەبەر ئەوەی ئەگەر خۆڕاگر بوویت و پەتی سەبرت نەپچڕا، ئەوسا دەتوانیت باشتر بەرەوپێش بڕۆیت.

بۆ نموونە: ئەگەر بتەوێت کێشت دابەزێنیت و ڕوو لە یانەیەک بکەیت، دەبێت ئاستی چاوەڕوانییەکەت، کەمێک نزمتر بکەیتەوە. یان ئەگەر ستراتیژییەتی کارکردنەکەت ئەوە بێت، ڕۆژانە پەیوەندیی تەلەفۆنی فرۆشتن زیادتر بکەیت، باشتر وایە خۆت تێک نەدەیت و، ئەوەندە خۆت مشەوش نەکەیت، ئارامگرتن هەموو شتێکە و، بەردەوامییش لەبیر مەکە.

سەرەتا وا بزانە نەریتەکە سووک و ئاسانە، ئەگەریش بەردەوام و خۆڕاگر بوویت، بێگومان دواتر بەهێزتر و جێگیرتر دەبێت.

How to Build New Habit: This is Your Strategy Guide

www.jamesclear.com

Take control of your habits. Take control of your life.

نەریتەکانت هەڵبسووڕێنە، ژیانت هەڵبسووڕێنە.

تحكّم بعاداتك، تحكّم بحياتك.

## چۆن لە نەریتە خراپەکانی خۆت ڕزگار دەکەیت و، بۆ نەریتگەلی باش دەیانگۆڕیت؟

نووسینی: جەیمس کلێر

ئەو شتەی هۆکارە بۆ نەریتە خراپەکان، چییە؟

زۆربەیان لە ئەنجامی ٢ شتەوە سەر هەڵدەدەن، ئەوانیش: فشار و بێزاربوون.

لە زۆربەی کاتەکاندا، نەریتە خراپەکان دەبنە ئامرازێک بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ فشار و بێزاربووندا، جا لە کرۆشتنی نینۆکەکانتەوە بیگرە، تا چاوچنۆکی لە بازاڕکردنتدا، تا بە کات بەفیڕۆدانی سەر ئینتەرنێت دەگات، هەموویان وەڵامدەرەوەیەکی سروشتین بۆ فشار و بێزاربوون.

ئێ خۆ نابێت کار تا سەر هەر وا بڕوات، دەکرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو دووانەدا، خۆت فێری چەند ئامرازێکی نوێ و تەندروست بکەیت، تاکو لەجیاتی نەریتە خراپەکان، بەکاریان بخەیت.

ڕوونە جاری وا هەیە ئەو دووانە وەکوو کەفەکەی سەرەوە دەردەکەون و، هۆکارەکەیان شتگەلێکی دیکەی قووڵن، ئاسان نییە بدۆزرێنەوە، وەلێ ئەگەر بتەوێت گۆڕانکاریی ئەرێنی بکەیت، وەکوو دەڵێن: شت هەیە لە دەست مرۆڤ دەربچێت؟

ئایا هۆکار یان قەناعەتی دیاریکراو لەپشت ئەو نەریتە خراپانەوە، هەیە؟ باشە دەبێت شتێکی قووڵتر، ترس یان بڕوایەک وات لێ بکات بەو شتانەوە ببەسترێیتەوە، کە زیانت پێ دەگەیەنن؟

لە ڕاستیدا درککردنت بۆ ئەو هۆکارگەلەی بوونە بە خوڵقێنەری نەریتە خراپەکانت، بۆ زاڵبوون بەسەریاندا، گەلەک مەزنە.

نەریتێکی خراپ هەڵمەوەشێنەرەوە، بەڵکو بە یەکێکی دیکەی بگۆڕە:

هەموو ئەو نەریتانەی ئێستە هەتن، باش بن یان خراپ، بە هۆکارێک لە ژیانی تۆدا هەن، جا ئەو ڕەفتارانە، گەرچی زیانیشیان هەبێت، بەڵام لەلایەکی دیکەوە، سوودێکیان هەر هەیە!

لە هەندێک کاتدا سوودی ئەو نەریتانە بایۆلۆژییە، وەک پەیوەندیدار بە جگەرەکێشان و، ماددەکانی هۆشبەرەوە، یان سوودەکەی سۆزدارییە، وەک پەیوەندیدار بە پەیوەندییەکەوە کە زیانت پێ دەگەیەنێت، زۆر جاران نەریتە خراپەکەت ڕێگەیەکی سروشتییە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشاردا، وەکوو کرۆشتنی نینۆکەکانت. بۆیە هەڵوەشاندنەوەیان گرانە، نهێنی ئامۆژگارییە کورتەکانیش هەر ئەوەتانی، وازی لێبهێنە و تەواو، ئیدی سوودی خۆیان هەر دەبێت.

ئەگەر تووشی ڕاڕایی بوویت، لەجیاتی ئەوەی جگەرەیەک داگیرسێنیت، بیر لە نەریتێکی دیکە بکەرەوە، وەکوو بەدیلێک پیادەی بکە.

چۆن لە نەریتێکی خراپ خۆت ڕزگار دەکەیت؟

بەپێی توانا، هەموو پاڵنەرەکان دووربخەرەوە، بۆ نموونە: ئەگەر لە ماڵەوە شیرینییەکان زۆر دەخۆیت، بە تەواوی وازیان لێ بهێنە. ئەگەر لەسەر دۆشەکەکەتەوە کۆنترۆڵی تەلەفزیۆنەکەت بە دەستەوە، بیخەرە دوولابێکی دوورە دەستەوە.

بۆیە جێگۆڕکی و ژینگەی جیاواز، یارمەتیدەرێکی باشن بۆ فڕێدانی ئەو نەریتە خراپانە.

هەوڵەکانت بخەرە پاڵ هەوڵی کەسێکی دیکە: چەند جار بووە ویستووتە خۆپارێزی بکەیت؟ یان هەوڵت داوە واز لە جگەرەکێشان بهێنیت؟ بەو ڕێگەیە، چونکە کەس ناتبینێت، شکست دەهێنیت، وا نییە؟

لەبریی ئەوە، لەگەڵ کەسێکدا ڕێک بکەوە و، واز لەو خووە خراپە بهێنن، دەتوانن یەکێکتان لێپێچینەوە لەوی دیکەتان بکات، پێکەوە ئاهەنگی سەرکەوتن بگێڕن. جا بۆیە زانینی ئەوەی کەسێک چاوەنۆڕی باشتر لە تۆ دەکات، پاڵنەرێکی باشە، هەمیش بەهێز.

چواردەورەکەت لەو کەسانەی وەکوو تۆ حەزت پێیە، دەژین، پڕ بکە:

پێویستت بەوە نییە واز لە هاوڕێیانی کۆنت بهێنیت، وەلێ ئەوەندەیش بە دووی دۆزینەوەی هی نوێدا، خۆت مەڕەتێنە!

وا خۆت بهێنەرە پێش چاو کە لەوەدا سەرکەوتوو بوویت:

خەیاڵ بکەرەوە ئەوە تۆیت و جگەرەکە فڕ دەدەیت، ئەوە تۆیت و خواردنێکی تەندروست دەخۆیت، ئەوە تۆیت و سبەینان زوو لە خەو ڕادەبیت، جا هەر چییەک بێت، وا بهێنە پێش چاوی خۆت کە دوور فرێی دەدەیت، بخەنە و ئاهەنگ بۆ سەرکەوتنەکەت بگێڕە.

پێویستت بەوە نییە ببیت بە کەسێکی دی، تەنیا بۆ ئەو بارەی پێشتر لەسەری بوویت بگەڕێوە:

ئەو گومانبردنە کە پێویستە ببین بە کەسێکی دی، هەڵەیە، لە ڕاستیدا ئەو کەسە باشە، بەبێ نەریتە خراپەکان، وا لەناو تۆدایە، ئێ خۆ پێشتر لە تۆدا نەبوون، تا نەریتە خراپەکان لەگەڵ خۆتدا ببەیتە ناوگۆڕ! تەنیا بگەڕێوە بۆ ئەو کەسەی کە پێشتر جگەرەی نەدەکێشا و، تەواو.

بۆ زاڵبوون بەسەر گوتوبێژی نەرێنی لەگەڵ خوددا، وشەی "بەڵام" بەکار بهێنە:

لە بەرەنگاربوونەوەی نەریتە خراپەکاندا، شتێک هەیە، ئەویش ئەوەیە ئاسانە بڕیار بەسەر خۆتدا دەربکەیت، کە بۆچی ئەو شتەت باش نەکرد و، ئەوشتەت جوان نەکرد؟ هەموو جارێک شتێکت لەدەست

دەردەچێت، یان هەڵەیەک دەکەیت، ئێ ئاسانە بە خۆت بڵێیت: ئای چەند خراپیت!
ئەگەر ئەو حاڵەتە ڕووی دا، ڕستەکە بە "بەڵام" کۆتایی پێ بهێنە...

* مــن قەڵەوم و جەســتەم نــاڕێکبووە، بەڵام دەتــوانم بە هەمــوو توانامەوە بۆ پێش چەند مانگێک بەر لە ئێستە، کێشم دابەزێنم.

* من شکست خواردووم، وەلێ هەموو کەسێک جارێک هەر شکست دەهێنێت.

پلان بۆ شکستهێنان دابنێ، ئێمە ناو بە ناو، دەکەوینە هەڵەوە: لەجیاتی سـزادانی دەروونـت لەسـەر هەڵەیەک، پـلان بـۆ ئەو دۆخە دابنێ. پیاوم دەوێت هەڵە نەکات و، لە ڕاستەڕێ لانەدات!

چۆن دەردەچیت؟

ئەگەر بەدوای یەکەمـین هەنگاوەویـت بـۆ دەربازبوونـت لە نەریـتە خراپەکان، پێشنیاری ئەوەت بۆ دەکەم، بە ئاگاییەوە دەست پێ بکەیت.

ئاســانە لەبــارەی نەریــتە خراپەکــانتەوە، خــۆت گیــرۆدەی هەســتە نەرێنییەکانــت بکەیــت، هەســت بە تاوانبــاربوون بکەیــت، یــان بە خەیاڵپڵاویی کاتەکانت بەوەوە بکوژیت کە حەز دەکەیت وا بیت.

وەلــێ ئاگایــانە لەو دۆخە بکــۆڵەرەوە، بەوەیــش دواتــر ڕێــگەی گۆڕانکاریت بۆ ڕوون دەبێتەوە.

* بە کردەیی کەی دەستت بە نەریتە خراپەکە کردووە؟

* لە ڕۆژێکدا چەند جار دووبارە دەبێتەوە؟

* لە کوێیت؟

* کێت لەگەڵدایە؟

* چی پاڵ بە ڕەفتارەکەوە دەنێت و، وا دەکات دەست پێ بکات؟

ئەگەر شوێن ئەو پرسیارانە بکەویت، لەبارەی ڕەفتارەکەوە ئاگایانە دەجووڵێیتەوە و، دەیان بیرۆکەت بۆ وەستاندنی دەداتێ.

ها ئەوەتانی ڕێگەیەکی سادە بۆ دەستپێکردن:

بزانە ڕۆژانە نەریتە خراپەکەت چەند جار دووبارە دەبێتەوە؟ قەڵەم و کاغەزێک بخەرە گیرفانتەوە، بۆ هەر جارێک، نیشانەیەکی ڕاست دابنێ، لە کۆتایی ڕۆژەکەدا، کۆیان بکەرەوە و، بزانە چەندن؟

ئامانجت ئەوە نییە حوکم بەسەر خۆتدا دەربکەیت و، خۆت تاوانبار بکەیت، چییە کارێکت کردووە باش نەبووە، تەندروست نەبووە، بەڵکو تاکە ئامانج ئەوەیە، بزانیت نەریتە خراپەکە کەی ڕوو دەدات و چەند ڕوو دەدات؟

لەڕێی ئاگالێبوونەوە بزانە کێشەکە چییە؟ دواتر لەڕێی ئامۆژگارییەکانی ئەم بابەتەوە، خۆتی لێ ڕزگار بکە.

ڕاستە خۆدەربازکردن لە نەریتی خراپ کاتی دەوێت، هەمیش هەوڵدان، وەلێ بەردەوامی لە پێش هەموو شتێکەوەیە، یەکسەریش ڕزگارت نابێت، ئێ تۆ زەوییەکە بکێڵە و، تۆوەکە بوەشێنە و، چاوەنۆڕی وەرزی حاسڵات بە!

How to Break a Bad Habit and Replace It with a Good One?

www.jamesclear.com

#٨

Never give up on a dream because of time it will take to accomplish it. The time will pass any way.

Earl Nightingale

بە هۆی ئەو کاتەی کە بۆ بەدیهێنانی پێویستە، واز لە خەونێک مەهێنە، سا هەر چۆنێک بێت، کاتەکە هەر تێدەپەڕێت.

لا تتخل عن حلم بسبب الوقت الذي يحتاجه لتحقيقه، فالوقت سيمضي على أية حال.

## چیرۆکانێکی ئیلهامبەخش لەبارەی کەسانی سەرکەوتوو و بەناوبانگەوە

نووسینی: م. فاروق ڕەزوان

وا لە خـوارەوە چیرۆکـی کەسـانێکی سـەرکەوتوو، هەم بەناوبانـگ دەخەینە ڕوو، بەڵکو لەڕێگەی بەرەو سەرکەوتندا، یارمەتیت بدەن.

چیرۆکی سەرکەوتنی "سویچیرۆ هۆندا:"

ئەو دامەزرێنەری کۆمپانیای هۆندایە، کە یەکێکە لە کۆمپانیا گەورە و بەنێوبانگەکانی بەرهەمهێنانی ترومبێل. چیرۆکەکە لەوێوە دەست پێ دەکات، کاتێک هۆندا چوو بۆ کۆمپانیای "تۆیۆتا" و داوای کاری کرد، ڕەتیان کردەوە و، پێیات وت: تۆ بۆ ئەم کارە ناشێیت!

خـۆی بەدەسـتەوە نەدا و، بڕیـاری دا کۆمپانیـایەک لە ڕکـابەرێتی "تۆیۆتـا" دابمەزرێنێت، ئەوە بـوو کۆمپانیـای "هۆنـدا"ـی دامەزراند و، سەرکەوتوو بوو.

تاکە شتێک لەم بابەتەوە فێر ببین، ئەوەیە کە هەرگیز کۆڵ نەدەین.

چیرۆکی سەرکەوتنی "ستیڤن کینگ:"

نووسـەری بەناوبانـگ سـتیڤن کینـگ، لە سـەرەتادا ڕۆمـانەکەی ڕەت کـرایەوە، دەسـتگایەکی چـاپکردن نەمـا، لە دەرگەی نەدا، کەچـی بە دەستی بەتاڵەوە گەڕایەوە! چی کرد؟ ڕۆمانەکەی فڕێدایە ناو زبڵدانێک و لێی گەڕا!

ئەوە بوو ژنەکەی دەریهێنایەوە و، سوور بوو لەسەر ئەوەی جارێکی دیکە بیخاتەوە بەردەمی ڕەحمی چاپخانەکان، چی ڕووی دا؟ بەخت بوو بە یاوەریی و، بووە ئەو نووسەرەی کە بوو!

وانەیەک لە ژیانی ئەم پیاوەوە فێر دەبین، ئەوەیە ڕەتکردنەوە هیچ مانایەکی نییە، ئەگەر تۆ بڕوات بە خۆت هەبێت!

چیرۆکی سەرکەوتنی "ئۆپرا وینفری:"

ئۆپرا یەکێکە لە ئەستێرە دیارەکانی نێو دنیای تەلەفزیۆن، یەکێکە لە دەوڵەمەندترین ئافرەتانی سەر گۆی زەوی، دەزانن چۆن دەستی پێ کرد؟ ئەوە بوو یەکەم جار پێیان وت: تۆ بەم سەر و فەساڵەتەوە، بە کەڵکی کاری تەلەفزیۆنی نایەیت!

چیرۆکی سەرکەوتنی "بێڵ گەیتس:"

دامەزرێنەری کۆمپانیای مایکرۆسۆفت و، یەکێک لە خاوەنپارەکانی دنیای ئەمڕۆ، دەزانن یەکەمین جار بیرۆکەی کۆمپیوتەری شاشە بچووک و ماوسی جوڵاوی، خستە بەردەم کۆمپانیایەکی دیکە و، ڕەت کرایەوە؟ ئایا خەڵکانێک پێیان نەوتبوو: ئیدی ئەو دۆسییەیە دابخە و، بڕۆ بە ڕێی خۆتەوە؟ کەچی ئێستەیش ئەو *بێڵ گەیتس*ـەیە کە دەیبینین!

گرنگترین ئەو وانانەی لەو کورتە چیرۆکانەوە، فێریان دەبین:

* نابێت هەرگیز ڕەتکردنەوە بتوەستێنێت.

* شکستهێنان بە هیچ شێوەیەک کێشە نییە.

* ئەوانەی ڕەتت دەکەنەوە، هیچ نازانن.

* بڕوابوون بە خۆت، کلیلی سەرکەوتنە لە ژیاندا.

Inspirational Stories of Successful and Famous People

www.2knowmyself.com

Learn from the mistakes of others. You can't live long enough to make them all yourself.

Eleanor Roosevelt

لە هەڵەی خەڵکانی دیکەوە فێر ببە، چونکە تۆ ئەوەندە ناژیت تا بۆ خۆت هەموو هەڵەکان بکەیت!

تعلّم من أخطاء الآخرين، فأنت لن تعيش بما فيه الكفاية لترتكب كل الأخطاء بنفسك!

## متمانە

زۆربێکمان بە دەست گرێی خۆبەبچووکزانینەوە دەناڵێنین، بوێریمان نییە بێینە قسە، چونکە بیرمان لەلای قسەی خەڵکییە، داخۆ چی دەڵێن و، چی ناڵێن؟

متمانە بریتییە لە توانای قسەکردن بە بوێرییەوە، بە مەعنەویاتێکی بەرزەوە، بە سووربوون و یەکلاکردنەوەوە.

بە هۆی هیچ شتێکەوە هەست بە خۆبەبچووکزانین مەکە، خودا هەریەکێکمانی بە شێوەیەکی ناوازە خوڵقاندووە، پێویستە خۆمان خۆش بوێت، ئەوە بنرخێنین کە ئێمە کێین؟

ئەو دەمەی خۆت خۆش دەوێت و نرخی خۆت لایە، بەدوایدا خەڵکانی دیکەیش ئەو مامەڵەیەت لەگەڵدا دەکەن.

بۆیە هەستە و، وەکوو خۆت بە.

لەسەر ڕاستەقینەی خۆت بە،

لەوانەیش گرینگتر، متمانەت هەبێت.

Confidence

www.passiton.com

## #١٠

I don’t need you to be proud of me. I'm proud of myself.

من پێویستم بەوە نییە ئێوە شانازیم پێوە بکەن، چونکە خۆم شانازی بە خۆمەوە دەکەم.

لست بحاجة لأن تكونوا فخورين بي، فأنا فخورة بنفسي.

## ٩ ئامۆژگاریی بۆ بڕیاردانی کارا

نووسینی: جونەید تاهیر

ئەوەی ڕاستە، تۆ بەرهەمی بیرۆکە و بڕیاردانە تایبەتییەکانی خۆتیت، هەرچییەک کە ڕۆژانە دەیکەیت و بڕیاری لەسەر دەدەیت، ڕاستەوخۆ بە داهاتووتەوە بەستراوە، یانی ئەو بڕیار و کردارانە، بناغەی سەرەکیی داهاتووی تۆن!

هەروەک ئەو دووانە، ڕۆڵێکی یەکلاکەرەوە لە بەدیهێنانی ئامانجەکانی ژیانتدا، دەگێڕن.

فەرموو با لە خوارەوە، هۆکارەکانی بڕیاردانی کارا بزانین و، ڕەچاویان بکەین:

### ١- ئاکامە نزیک و دوورەکانی بڕیارەکانت لەبەرچاو بێت:

جا ئەگەر بڕیارەکە داراییە، یان خێزانی، پێویستە سوودەکانیت لەبەرچاو بێت.

### ٢- بەراورد لەنێوان تێچوون و کوالێتیدا بکە:

ئەگەر ویستت شتێک بکڕیت، نرخەکەی، کوالێتییەکەی، هەمیش گەرەنتییەکەیت لە بەرچاو بێت. چونکە مەعلومە کاڵا هەرزانەکان، تەمەنیان کورت و، جۆرەکەیشیان خراپ، بەڵام مەرج نییە هەموو کاتێک ئەمە هەر وا دەربچێت. بزانە پارەکەت چەندە، پاشان بە وریاییەوە هەموو بژاردەکانی بەردەمت، شی بکەرەوە.

### ٣-شتەکە شی بکەرەوە، بزانە پێویستییە یان حەز:

ئایا لەپێناو چێژێکدا شتەکە دەکڕیت، یا پێداویستییەکی دوورمەودایە؟ ئێ ڕوونە جیاوازیی لەنێوان چێژ و بەختەوەریدا هەیە، چونکە جاری وا هەیە چێژەکە بۆ ماوەیەکی زۆر درێژە ناکێشێت، بۆیە نەکەی پارەیەکی زۆر خەرج بکەیت بۆ چێژێکی تەمەن کورت.

**٤-ئاگات لە هەست و سۆزەکانت بێت:**

ئەمە لایەنێکی زۆر هەستیارە، بە شێوەیەک پێویستە خۆت بخەیتە جێگەی ئەو کەسە، بۆ ئەوەی لە هەست و سۆزەکانی تێبگەیت، خۆ ناکرێن بڕیارەکانی تۆ هەستی بەرانبەر بریندار بکەن، یان بڵێیت: من قسەی خۆم دەکەم، کێ بە دڵییەتی، سەرچاو، کێیش بە دڵی نییە، جار بە جەهەننەم!

لەجیاتی ئەوە، با هەموو ئەوانەی بەرژەوەندییەک لەگەڵیاندا هەیە، خەیاڵیان ئاسوودە بێت و، دڵیان ئارام. دەزانیت هەڵچوونی زیرەکی چەند گرنگە؟ دەی کە وایە، ئاگات لێی بێت و، فێری ببە.

**٥- با مەسەلەی "هەردوو لا براوەن" لە پەیوەندییەکەدا هەبێت:**

کە دیدگەیەکی هاوسەنگە و، هەردوو لایەنەکە براوەن بن تێیدا، باشترە.

**٦- هەموو بژاردەکان لەبەرچاو بگرە:**

بیرت لەسەر یەک بیرۆکە، یان یەک دیدگە، قەتیس مەکە، بیر لە بژاردەی زیادتر بکەرەوە، داوای ڕاوێژ لە کەسانی دیکە بکە، تا بزانیت چارەسەرە گونجاوەکان بۆ کێشەکە، یان بۆ ئەو حاڵەتەی کەتێیدایت، چییە؟

**٧- داوای ڕەخنە بکە:**

پێش جێبەجێکردنی بڕیارەکە، داوای ڕەخنە بکە، خۆ کارەکە دواناکەوێت، یان کەعبە کەچ نابێت! ئەو قسە و ڕەخنانە، لە داهاتوودا سوودت پێ دەگەیەنن.

**٨- فێربە بزانە چۆن کارە گرنگەکان و لەپێشترەکان لە یەکتر جیا دەکەیتەوە:**

ئەو کـارانەی گـرنگن، بە هـیچ شـێوەیەک پشـتگوێ نـاخرێن، بەڵام کارەکانی لەپێشتر، کتوپڕ ئەنجام دەدرێن.

**٩- بە چڕی چاودێریی خەڵکانی دیکە بکە:**

بیر بکەرەوە بزانە هاوڕێکەت چی کردووە، یان کەسێکی ناسیاوتان، لە بارودۆخێکی دیاری کراودا، چی کردووە؟ کەسی دانا، بەردەوام لە هەڵەی ئەوانی دیکەوە، وانەیەک وەردەگرێت!

9 Tips to make Effective Decisions

www.dailytenminutes.com

#١١

I have observed professionals not prioritizing things properly, consequently, putting their time and energies in less important and less urgent things. As I always like analytical approach in nearly all fields of life, so I would like to emphasize again to analyze the situation and rank the things based on urgency or importance.

Junaid Tahir

تێبینی ئەوەم کردووە، خەڵکانی شارەزا هەن، کەچی ناتوانن بە شێوەیەکی گونجاو، کارەکانی لەپێشتر دیاری بکەن، بۆیە کات و وزەکانیان لە شتانێکدا کە کەمتر گرینگن و ئانوساتی نین، سەرف دەکەن. بەو هۆیەوە کە من لە ژیانی خۆمدا، شوێن ڕێبازێکی شیکارگەرا دەکەوم، دەمەوێت جەخت لەسەر ئەوە بکەمەوە، گرنگە بارودۆخەکە لەژێر ڕۆشنایی ئەوەدا کە چەند گرنگ و پەلەخوازە، شی بکرێتەوە و، مەسەلەکان هەڵبسەنگێندرێن.

لقد لاحظت أن هناك عاملين لا يحسنون تحديد الأولويات بشكل ملائم، وبالتالي يضيعون وقتهم وطاقاتهم في أمور أقل أهمية وأقل إلحاحاً. و بما أني أحب دوماً أن أتبع نهجاً تحليلياً في حياتي، فأود أن أشدد مرة أخرى على أهمية تحليل الوضع وتقييم الأمور بناء على مدى إلحاحها أو أهميتها.

## کچە ئاسمانگەڕەکە

نووسینی: میلۆدی وۆرنیک

ئەستەمە! ئەوە ئەو بیرۆکەیە بوو کە جێنێت ئێپ بە دووری دەزانی، کاتێک براکەی پێی وت: دەگونجێت تۆ ببیت بە پێشەنگی ئاسمانگەڕەکان.

ئەو قسەیە ڕێک ساڵی ١٩٧٩ بوو، جێنێت لە ماڵەکەی خۆیان لە سیراکیۆزی نیویۆرک دانیشتبوو، کاتێک ڕاپۆرتە باشەکانی قوتابخانەیان پیشانی براکەیدا، *میشێل* پێی وتن: داهاتوویەکی پرشنگدارتان دەبێت.

ئێستە ئەم جێنێتـە ٤٦ ساڵە و دەڵێت: لەنێو هەموو شتەکاندا، زیادتر زانست سەرنجی ڕاکێشام!

بەڵام گەیشتن بە دەسگای ناسا ئەگەریش نەبوو کە بە خەیاڵی جێنێتدا هاتبێتت، کەچی یەکەمین ئافرەتی ئەمریکی بە ڕەگەز ئەفریقی، بەرەو بۆشایی ئاسمان ڕۆیشت. ئەوە بوو وێنەکەی لەسەر بەرگی گۆڤاری "گەیت" دانرابوو، بە خۆی وتبوو: ئەگەر ئەو ئافرەتە بتوانێت کاری وا بکات، ئەدی خۆ من دەست و پێم نەشکاوە!

بەو شێوەیە جێنێت پلەی دکتۆرای لە ئەندازیاریی ئاسمانگەڕیدا، وەرگرت. پاشان بۆ کۆمپانیای "فۆرد مۆتۆڕ" و دەسگای هەواڵگریی ناوەندی، کاری دەکرد، دواتریش لە ساڵی ٢٠٠٩ دا لە پۆلێکدا کە ٩ پێشەنگی ئاسمانگەڕی تێدا بوو، وەرگیرا.

بە تێپەڕینی دەیەیەک لە ڕاهێنان لە بواری ڕۆبۆتەکان و فێربوونی زمانی ڕووسی، پاشان توانی لەگەڵ هاوپیشەکانیدا پەیوەندی بەهێز بکات!

جێنێـت دەیزانـی کیژۆڵەکـانی خوشـکەکەی، چـاودێریی دەکەن و، حەزیان بە پیشەکەیەتی، جار جار وێنەیان لەگەڵدا دەگرت.

ئەویـش ئەوەی بیـر دەهێنانەوە، کە لە جیهانێکـداین، پێویسـت ناکـات هەرگیـز وشـەی "ئەسـتەمە" بە دەممانـدا بێت. دەیـوت: دەمەوێت ئەو کیژۆڵانە بڕوایان بە هەلە لەبن نەهاتووەکان بێت. دەمەوێت من ببینن و بیر بکەنەوە و بڵێن: ئۆی، سـەیرە، ئەمە ئەو کـارەیە کە ئافرەتـانیش پێی هەڵدەستن!

Jeanette Epps Soon Add Her Name to an Exclusive List of Women Who Have traveled to Space.

www.womansday.com

#١٢

Above all, be the heroin of your life, not the victim.

Nora Ephron

گرنگترین مەسەلە ئەوەیە: لە ژیانی خۆتدا ببە بە پاڵەوان، نەک قوربانی!

الأمر الأهم: كوني البطلة في حياتك وليس الضحيّة.

## ناپاكی

نووسینی: ئێلین دۆگارتی

نرخی بلیتەكە ۲۸۷ $ بوو، بەڵام هەموو شتێكی دیكە، كێشەبوو..

كارمەندە ئافرەتەكە ئاماژەیەكی بۆ ئەو عەرەبانەیە كرد كە پڕ بوو لە جانتا، سندووق و عەلاگەیەكی پڕ لە پێڵاو، وتی: یەك جانتا پارەی نییە، بۆ هەر دانەیەكی دیكە، ۱۰۰$ دەدەیت.

پێم وت: دوای ئەوەی ناپاكیی پیاوەكەمم بۆ دەركەوت، چی تڕ و تفاقم هەبوو پێچامەوە و فڕێم دایە ناو ترومبێلەكەمەوە، دوای بەڕێكەوتن، ئەو مەكینە نەعلەتییەی لەكار كەوت، ئێ چی بكەم؟ بە نەعلەكانیماڵەوەوە ڕووم لە فڕۆكەخانە كرد.

داماوە لەم دواییانەدا وازی لە پیاوە ناپاكەكەی هێنابوو، ئای كە بڕیارێكی سەخت بوو.

كارمەندە ئافرەتەكە هەموو شتەكانی پشكنیم و، هیچ باجێكی زیادتری لێ نەسەندم، لەو دەمەی ئەوێم جێ دەهێشت، هەستم بە شۆكی ئەو كەسە نەكرد كە پلانی نییە، بەڵكو تەنیا ئەوەم بە خەیاڵدا هات، هیچ شتێك لەبەرانبەر هەستی ئازادیدا، وەزنی باڵە مێشوولەیەكی نییە!

Excess Baggage (cheating)

www.rd.com

# #١٣

I forgive, but I also learn a lesson. I won't hate you, but I'll never get close enough for you to hurt me again. I can't let my forgiveness become foolishness.

Tony Gaskins

من دەبوورم، وەلێ وانەیەکیش فێر دەبم، هەرگیز ڕقم لێت نابێتەوە، بەڵام سەرلەنوێ لێشت نزیک نابمەوە، تا ئەو ڕادەیەی ڕێت پێ بدەم ئازارم بدەیت، ناتوانم وا لە لێبوردنییەکەم بۆ تۆ بکەم، ببێت بە گەمژەیی!

إني أسامح، ولكني أتعلم درساً أيضاً، لن أكرهك، لكني لن أقترب منك مجدداً إلى درجة تسمح لك بأذيتي، فأنا لا أستطيع جعل مسامحتي لك تتحول إلى حماقة.

## ٧ ئامۆژگاری بۆ ئەوەی خەیاڵت ئاسوودە بێت

نووسینی: جونەید تاهیر

کاتێک منداڵیت، ئەقڵت ساف و بێگەرد، دوور لە دوودڵی و ترس، کەچی بە تێپەڕینی کات و گەورەبوون، کێشە کۆمەڵایەتی، تایبەتی، خێزانی و ڕەسمییەکان یەخەت دەگرن، تەنگەگژەی دارایی، پەیوەندیی شکست خواردوو، لەدەستدانی متمانە، بێکاری، شکستی پرۆژەکان و نەمانی ڕێز، خۆیانت لێ گێف دەکەنەوە!

جا هەر کات ئەقڵت ماندوو بوو، میکرۆبی نەرێنیبوون، غیرەکردن و ڕەشبینی، زەیتی خۆیان بە سەر چرای ژیانتدا دەکەن و گڕپەی لێ هەڵدەستێنن! ئێ دواتر؟ ئەقڵت دەوەستێنن.

بۆیە پێویستە خۆت لەو پیسکەرانە ڕزگار بکەیت، زەینت پاک بکەیتەوە، بە هەستی پاکی منداڵییەوە دیسان بێیتەوە مەیدان.

دیارە هەموو کێشەکانیشت پێ چارەسەر ناکرێن، خۆ گۆچانی سیحریت پێ نییە! وەلێ دەتوانیت زەینت لەسەر ئەو کارامەییانە ڕابهێنیت، کە بەسەر حاڵەتەکانی خەمۆکی و کارەستباردا، زاڵت دەکەن.

دەی وەرە و ئەو خاڵانەی دادێن، جێبەجێ بکە، سا بەڵکو ئاشتیدزان لە زەینت، قۆڵبەست بکەیت، فەرموو:

### ١- گرنگی بە کاروبارە تایبەتییەکانی خۆت بدە:

بێ زەحمەت وا بکە، ئەو دەمەی گرنگی بە شتەکانی دەرەوەی خۆت دەدەیت، بێگومان بە سووکانی بیرکردنەوە لەخۆت، لەدەست دەردەچێت، ئەوەیش وات لێ دەکات، ترومبێلی ژیانت ڕوو لەڕێگەی

هـات و نەهـاتی دوودڵـی بکـات، لە تەپوتـۆزی نەرێنیبوونـدا دێـز دادەگەڕێیت، دەماغت هەر جارەی ڕوو لە نادیارییەک دەکات.

ئەوە دەزانیـت ئەقڵـی پەرشـوبڵاو، کـارگەی بەرهەمهێنـانی خـراپەیە، بەرهەمهێنەری میکرۆبی نەرێنیبوونە، پەتای غیرەکردن و لە سنووری توانای خۆت دەرچوونە.

## ٢- چواردەوری خۆت لە کەسانی ئەرێنی، پڕ بکە:

ئەگەر لێدوانێکی نەرێنیت کەوتە بەرگوێ، وا بزانە گیزە گیزی مێشـە، با نێوانی تـۆ و کەسـانی نەرێنـی، نێـوانی ئاسـمان و ڕێسـمان بێت. دەزانی بۆ؟ چونکە کەسی نەرێنی، بۆنی ناخۆشی نەرێنیبوون بڵاو دەکاتەوە، جا هەر چەند لووتیشت بگریت، هەر بڵاو دەبێتەوە، ئامـان خۆتیان لێ بەدوور بگرە، کورە کاکە، کچێ دادە، دوو گا لە دۆڵێکدا بن، ڕەنگی یەکیش نەگرن، خووی یەک هەر دەگرن!

## ٣- زۆر بیر لە کەسانی دیکە مەکەرەوە:

ئەو وتە بە پێزەت لەبیر بێت: ئەقڵە بچووکەکان دەمەدەمێی کەسـەکان دەکەن، ئەقڵانـی مامناوەنـد، دەکەونە وێـزەی ڕووداوەکـان، ئەقـڵ گەورەکانیش، گوتوبێژی بیرۆکەکان دەکەن، بەڵام ئەقڵ بلیمەتەکان، بە بێدەنگی کار دەکەن.

نەکەی ڕێ بە ئەقڵت بـدەیت خـۆی لەگەڵ کەسـانی دیـکەدا بەراورد بکات، چونکە ئەوە یانی سووکایەتیکردن بە خۆت. غیرەکردن لەوانی دی، دڵکوژە، زوو خۆتی لێ ڕزگار بکە، ئەگەرنا هەر منەی ئەوەتە بە دوای هەڵەی خەڵکانی دیکەدا دەگەڕێیت، لەوەیش خراپتر، هەڵەیان بۆ

دادەتاشیت، بابە فریا بکەوە، وا ڕووحت ژەهراویی کرا، ئەی هاوار وەرە سەرخۆ، وا دروستیی زەینت تالان کرا!

## ٤- ناتوانیت هەمووان دڵخۆش بکەیت:

زۆر هەستیار مەبە، ئاسایی بە، لەوەی دەیکەیت، دڵسۆز بە، کەسێکی ئەرێنی و بنیاتنەر بە، لە هەڵسوکەوتەکانتدا ڕەوشتت لەدەست مەدە، زۆر گرنگی بە خەڵکانی دیکە مەدە، خراپ تێنەگەیت ها! ئەمە کەسە نزیکەکانت ناگرێتەوە، باشە؟ متمانەت بەهێزتر بکە.

## ٥- بارگۆڕانەکانی میزاجت هەڵبسووڕێنە:

ئەو بارگۆڕانانە، هێمان بۆ ناجێگیریی کەسێتیت، لەبەرانبەر ئەوانی دیکەدا زۆر هەستیار مەبە، واز لەو توندتەبیعەتییە بهێنە، جڵەوی خۆت لەدەست نەدەیت، هێور بمێنەرەوە.

## ٦- واز لەو بیرۆکانەی خۆت بهێنە کە گوایە شانست نییە:

جاری وا هەیە بەخت یاوەری کەس نابێت، ئیدی خۆت تێک مەدە، خۆ هەڵەی تۆ نییە! کات هەر تێدەپەڕێت، خۆش بێت یان ناخۆش، توانای خۆت لەوەدا پەرە پێ بدە، ئاوڕ لە ڕابردووت مەدەرەوە، بڕوا بە هێزی ئێستە بهێنە، بڕوا بە کارامەییەکانت بکە، بە جدی کاری خۆت بکە، متمانەت بە خودا هەبێت، ، دواتر ئەوەی خوا بڕیبێتییەوە، هەر ئەوەت چنگ دەکەوێت. ئارامگر بە، بزانە خوا چی بە قسمەت کردوویت؟ ئارامگری و خۆڕاگری، دوو دانەکەی کلیلی سەرکەوتنن.

### ٧- لە کەسێتی و شێوازەکانی ژیانتدا، شوێن سادەیی بکەوە:

دەکرێت ئەو بارە وات لێ بکات بەسەر فشارەکاندا زاڵ ببیت و، نیشانەکانی بەختەوەریت بەرزتر بکاتەوە. لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتیتدا ئەوەندە هەستیار مەبە، شوێن هەموو ئەو گۆڕانکارییانە بکەوە، کە لە دەوروبەرتدا ڕوو دەدەن.

7 Tips to Attain Peace of Mind

www.dailytenminutes.com

## #١٤

I choose to make the rest of my life the best of my life.

Louise Hay

من ئەوە هەڵدەبژێرم، ئەو تەمەنەی باقییە، بیکەم بە باشترین شت لە ژیانمدا.

إني أختار أن أجعل ما تبقى من حياتي، الأفضل في حياتي.

# ڕێگەیەکی نایاب بۆ وانەوتنەوە

نووسینی: ستاف

مامەڵەکردن لەگەڵ فێرخوازی گەورەدا، مەیدانخوازییەکی گەورەیە، وەلێ ئەگەر لە دڵڕاکێشانیاندا سەرکەوتوو بوویت، دواتر دەیانبینیت پاڵپشتیی یەکدی دەکەن، ئەزموونەکانیان ئاڵوگۆڕ دەکەن، لەوەیش گرینگتر، زمانەکان زووتر فێر دەبن.

دەی باشە، چۆن دڵیان کەمەندکێش بکەم؟ چۆن فێرییان بکەم ئەوەی چاوەنۆڕم فێری ببن؟ ئەو شتە چییە وا دەکات فێرخوازەکان لە گوتوبێژەکاندا بەشدار بن و، بەو زمانەی فێری دەبن قسە بکەن؟

بەپێی بۆچوونی دوکتۆر *وود کاوسکی* بێت، بێگومان: ئەزموونی مامۆستایان بۆ فێرخوازان زۆر گرینگە، چونکە ئەوان حەز دەکەن، زۆرتر لەبارەی مامۆستاکەیانەوە بزانن، زۆرتر لەبارەی ژیانی تایبەتی خۆیانەوە تێبگەن، حەز دەکەن لە چیرۆکە جیاجیاکان و ئەزموونی خۆیانەوە، فێر ببن.

بەو هۆیانەوە، من شتی دەگمەن و سەرنجڕاکێش وەکار دەخەم، ئەویش بریتییە لە چیرۆکی کورت، کە دەکرێت بۆ شکاندنی بەستەڵەکەکە سوودی لێ وەربگیرێت، یان وەکوو ڕێگەیەک بۆ گەیاندنی پەیامێک بە فێرخوازان، بەکار بهێنرێت، وەکوو ئامرازێک بۆ هاندان و پەیوەندی دروستکردن و بەهێزکردنی گیانی بەشداربوون لە کردەی فێربوونەکەدا، بەکار بخرێت.

بۆ ئەوەی سەرنجیان ڕابکێشم، وا دەکەم، با بزانین بەکارهێنانی شتی سەیر و دەگمەن، بۆچی باشە؟

یەکەم: شتەکانی کەم و دەگمەن، کارلێککردنی ناوپۆل زیادتر دەکەن و، فێربوونی زمانەکان دەکەنە مۆرکێکی کەسیی تایبەتی.

دووەم: دەتوانین وا لە فێرخوازان بکەین، بۆ بەشداربوون لە ڕوونکردنەوەی چیرۆکی خۆیان، بۆ دەربڕینی سەرنجی خۆیان، بێنە مەیدان.

چونکە ئەو گرووپانەی کە دابەشکراون و، هاوکاری یەکدی نین و، سوود لە فێربوونەکەیان وەرناگرن، ئەوەیش پابەندبوون بە فێربوونەکەوە کەمتر دەکاتەوە. *"ئی هێرمان و دۆرنی*، ١٩٩٨"

سێیەم: فێرخوازان بۆ فێربوونی زمانێکی بێگانە دێن، کاری ئێمەیش ئەوەیە ئەو زانیارییانە بە ئامرازی کارا بگەیەنین، بۆیە بە گێڕانەوەی چیرۆک و شتە دەگمەنەکان، زیادتر دەورووژێن و، چێژ وەردەگرن.

لەبەر ئەوە، باشترین ئامۆژگاریی ئەوەیە، فێرخوازەکان کاتێکی زیادتر پێکەوە بەسەر بەرن، لەو گرووپەی خۆیاندا شتەکانی خۆیان بخەنە ڕوو، یەکدی بناسن.

لە هەموو وانەیەکدا ئەو کارە بکە، داوا لە هەموویان بکە بەشدار بن و، هاوکاریی برادەرەکانیان بکەن.

Motivation Adult students through anecdotes

www.lincolnalbania.org

#١٥

I like a teacher who gives you something to take home to think about besides homework.

Lily Tomlin

ئەو مامۆستایەم خۆش دەوێت کە شتێکت پێ دەدات و، لەگەڵ خۆتدا بەرەو ماڵ دەیبەیتەوە و، هزرت لای ئەوە، ئەرکی ماڵەوەیش نییە.

أحب المعلم الذي يعطيك شيئاً تأخذه معك إلى المنزل لتفكر به غير الواجب البيتي.

## ٥ ڕێگە بۆ بڕینی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ بە بەهێزیی

نووسینی: د. زاک کارتەر

کوڕە وام زانی باسی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ دەکەیت، زەندەقم چوو!

چی؟

ئایا حەز دەکەیت وەلامی ئەو ڕستەیە، خۆ ئامادەکردن بۆ نەورۆز بێت؟

زۆرباشە، دەی وا خەریکە نەورۆز دێتە پێشەوە، خۆشی لەخۆت، بەس تاقیکردنەوەکانیش وا نزیک دەکەونەوە، وا بزانم لێ ناگەڕێن قاتێکی نوێ و کلاشێکی پەڕۆینی تازە بۆ ئەم بەهارە بکڕیت! ئەی دەرچوون بۆ ئەو کەژ و کێوە؟

من دان بەوەدا دەنێم پرۆفیسۆرم، بەڵام ڕۆژێک بووە منیش وەکوو تۆ فێرخواز بووم.

ئەو ڕاستییە، هیچ سەرسامت دەکات؟

بڕوام وایە زۆرێک لە فێرخوازان ئەوەیان لەبیر نییە، کە ڕۆژێک بووە مامۆستاکانیان لەسەر هەمان ڕەحلە دانیشتوون، حاڵەتەکانی ترس و شڵەژان و، ڕاڕایی دایگرتوون، ڕێک لەو کاتانەدا کە لە تاقیکردنەوەکانی کۆتایی نزیک بوونەتەوە. بەڵێ ئەو ئەزموونەمان دیتووە، لە ئێوەیش تێدەگەین، هاوسۆزتانین. ئەگەریش مامۆستایەک بێجگە لەو هەست و هاوسۆزییەی وتبێت، دیارە بە تەما نییە کەس لەم نەورۆزەدا لایکێک بۆ وێنەی سەفرەکانی بکات!

لەم دواییانەدا، ڕۆژنامەی زانکۆکەمان، داوایان لێ کردم چەند ئامۆژگارییەک بۆ چۆنیەتی خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکان

بنووسم، بۆیە لە دڵی خۆمدا وتم: با بابەتێکی دوور و درێژ بنووسم و، ئاراستەی هەموو فێرخوازانی بکەم:

من ئێستە پرۆفیسۆری بواری پەیوەندییەکانم، لە دیدگەی دەروونزانی کۆمەڵایەتییەوە لە شتەکان دەنۆڕم، وانەکانی پەیوەندییەکان و دەروون و، پەیوەندییە خێزانییەکان دەڵێمەوە. خۆیشم بە هەق دەزانم لەوەدا کە داوای لێبوردن نەکەم و، بوێریش بم لە باسی ڕەفتاریی مرۆییدا، لەو کاتانەیشدا کە چاوەنۆڕی مەترسییەکانم، دیسان ڕاشکاوانە تیشک دەخەمە سەر ئەو لایەنە تاریکانەی کەسێتیمان، کە ئەگەر بە ڕووناکی نەبینرێن، لەوانەیە ببنە مایەی زیانگەیاندن بە ئەقڵ و پەیوەندییەکانمان.

بۆیە پێشتر ئاگات لەو هۆشیارکردنەوەیەم بێت: دەتوانیت بڕوا بکەیت کە ئامۆژگارییەکانم لەو پێناوەدا، هەندێک خاڵی یەکلاکەرەوەیان تێدایە، تا خۆت باشتر بکەیت و، سەرکەوتنت مسۆگەر، ئەوسا وات لێ دەکەن، لە کەسێکی دەستوەسانەوە، بەرەو کەسێکی دڵنیا لە تێپەڕاندنی تاقیکردنەوەکان، بگۆڕێیت، نەکا بکەویتە نێو تاسەکانی ئەم کاتەی خوێندنەوە!

هانێ ئەم خاڵانە بگرە و، بە باشی خۆت بۆ تاقیکردنەوەکان، ئامادە بکە:

**١- خۆت مەخەرە نێو تۆڕی ئەو داوەوە کە گوایە سەعیکردن تا درەنگانی شەو ئەنجامی باشی دەبێت:**

لە ڕاستیدا ئەوە هۆکارە بۆ نزمبوونەوەی نمرەکانت، چونکە دەماغت پێش خەوتن زانیارییەکان تۆمار دەکات، تا دەخەویت، ئەوجا عەمباریان دەکات، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بۆیان بگەڕێیتەوە، جا ئەگەر نەخەوتیت، دەماغت ڕووبەڕووی کێشەی گەورەی دووبارە گێڕانەوەیان دەبێتەوە. (ئەلهۆلا و پاولۆ کانتۆ، ٢٠٠٧).

بۆیە لەجیاتی ئەو جۆرە سەعیکردنە، شێوازی بەرەبەرە و لەسەرخۆ کەڵەکەکردن بەکار بخە، یانی ماوەی خوێندنەکەت بۆ چەند بەشێک دابەش بکە "با بڵێین: هەفتەیەک پێش تاقیکردنەوەکان وا بکە."

**٢- نەخێر، ئەو مافەی کە ماوتە لە ئامادەنەبوون، مەیخەرە هەفتەکانی کۆتایی پێش تاقیکردنەوەکانەوە:**

بۆ ڕۆژی پێداچوونەوەی کۆتایی، ئامادە بە، چونکە هەندێک مامۆستا، ڕێنمای یان چۆنیەتی پرسیارەکان، بۆ فێرخوازان ڕوون دەکەنەوە.

ئەم ڕۆژە بە کەم مەزانن، دەزانن ڕەوتی تاقیکردنەوەکە بەرەو کوێیە؟ ئاماژە وردەکان تێدەگەن، بێگومان بەڵگەی بەهێزی ئەزموونکراو هەن، کە ئامادەبوون، کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە. "*دیفادۆس و ڤۆلتێر*، ١٩٩٦"

**٣-ئایا زۆر لەو ڕووداوانە دەترسیت کە تێیاندا بەشدار نەبوویت و، سەرسوورهێنەر بوون، ڕووداوگەلێک لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی دەیانبینیت؟ گوێی مەدەرێ، تۆ هیچت لەدەست نەچووە:**

لە کاتی سەعیکردن و تاقیکردنەوەکاندا، سنوورێک بۆ مۆبایلەکەت و تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی دابنێ، دەست بنێ بە دوگمەی دەرچووندا و بە یەکجاری بیانکوژێنەرەوە، تا جوانتر لە ناوەڕۆکی بابەتەکان حاڵی بیت. "*ئاڵت*، ٢٠١٧"

**٤-بێگومان کاتی شۆڕشە! مۆبایلەکەت لە ژوورەکەتدا بەجێ بهێڵە و مەیبە بۆ تاقیکردنەوە:**

چونکە ئەگەر لە گیرفانتدا بوو، یان لەناو جانتاکەتدا دانرابوو، دەبێتە ڕێگرییەکی زەینی بۆ تەرکیزکردن، ئەگەریش خۆت بەسەر خوتدا زاڵ نیت، با کەسێک دەستت بگرێت و، لەو زەلکاوە قوتارت بکات.

لە ڕاستیدا ئێمە سەبارەت بە تەندروستی زەینی و، پەیوەندی لەنێوان ٢ کەسدا، لە قەیرانێکی گەورەداین، بەشێکی تاوانەکەیش دەکەوێتە ئەستۆی مۆبایلی زیرەک و تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی. "*هاوی و سماها* ٢٠١٦، *کون و کیم و چوو یانگ* ٢٠١٣، *بلێس* ٢٠١٥، *تاندوک و ڤیروچی و داڤی* ٢٠١٥"

لەو خۆدابڕینە بە ئەنقەستە سوود وەربگرە و، ئاگات لە تاقیکردنەوەکانت بێت، لەوانەیە پەیوەندییەکانی دیکەیشت بە خێزان و هاوڕێیانتەوە، باشتر بن.

## ٥-بە شێوەیەکی ژیرانە کات بۆ پشوودان دابنێ:

لەگەڵ هاوڕێیەکتدا جەوێک بگۆڕن و، چایەک بخۆنەوە "کتێبت پێ نەبێت،" یان شتێکی دەرەکی بخوێنەرەوە، یان پیاسەیەک بکە، یان بڕۆرە بازاڕ، یانیش بڕۆ مۆڵێک و سەیری ئەو حەشاماتە بکە کە دێن و دەچن، دەی با دەماغت پشوویەک وەربگرێت، ئەوەندەیش بێ ویژدان مەبە!

هەر لە تاقیکردنەوەکان بوویتەوە، دۆیەکی خەستی کوردەواری بۆ هەڵقوڕێنە، جلکی کوردی لەبەر بکە و، بە کەیف و شاییەوە، ڕوو لە هاوینە هەوارێک بکە و، بیکە بە بەزم و چۆپییەک، خولە دۆمیشی نەتگاتێ!

Final Exam Stress, Five Ways to Finish Final Strong

www.psychologytoday.com

چونکە ئەگەر لە گیرفانتدا بوو، یان لەناو جانتاکەتدا دانرابوو، دەبێتە ڕێگرییەکی زەینی بۆ تەرکیزکردن، ئەگەریش خۆت بەسەر خۆتدا زاڵ نیت، با کەسێک دەستت بگرێت و، لەو زەلکاوە قوتارت بکات.

لە ڕاستیدا ئێمە سەبارەت بە تەندروستی زەینی و، پەیوەندی لەنێوان ٢ کەسدا، لە قەیرانێکی گەورەداین، بەشێکی تاوانەکەیش دەکەوێتە ئەستۆی مۆبایلی زیرەک و تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی. "*هاوی و سماها* ٢٠١٦، *کون و کیم و چوو یانگ* ٢٠١٣، *بلیس* ٢٠١٥، *تاندوک و فیرۆچی و داڤی* ٢٠١٥"

لەو خۆدابڕینە بە ئەنقەستە سوود وەربگرە و، ئاگات لە تاقیکردنەوەکانت بێت، لەوانەیە پەیوەندییەکانی دیکەیشت بە خێزان و هاوڕێیانتەوە، باشتر بن.

## ٥-بە شێوەیەکی ژیرانە کات بۆ پشوودان دابنێ:

لەگەڵ هاوڕێیەکتدا جەوێک بگۆڕن و، چایەک بخۆنەوە "کتێبت پێ نەبێت،" یان شتێکی دەرەکی بخوێنەرەوە، یان پیاسەیەک بکە، یان بڕۆرە بازاڕ، یانیش بڕۆ مۆڵێک و سەیری ئەو حەشاماتە بکە کە دێن و دەچن، دەی با دەماغت پشوویەک وەربگرێت، ئەوەندەیش بێ ویژدان مەبە!

هەر لە تاقیکردنەوەکان بوویتەوە، دۆیەکی خەستی کوردەواری بۆ هەڵقوڕێنە، جلکی کوردی لەبەر بکە و، بە کەیف و شاییەوە، ڕوو لە هاوینە هەوارێک بکە و، بیکە بە بەزم و چۆپییەک، خولە دۆمیشی نەتگاتێ!

Final Exam Stress, Five Ways to Finish Final Strong

www.psychologytoday.com

# #١٦

Learn as much as you can when you are young since life become too busy later.

Dana Stewart Scott

تا گەنجیت، بەو ئەندازەیەی دەتوانیت، فێر ببە، چونکە دواتر ژیان بە خۆیەوە سەرقاڵت دەکات.

تعلّم بقدر ما تستطيع وأنت فتى، لأن الحياة ستشغلك للغاية فيما بعد.

# تلیاکی زاڵبوون بەسەر ترسدا

نووسینی: تۆنی ڤاکری

تۆ تەنیا ئەو کاتەی لە سنووری خۆت دەردەچیت، خۆت دەناسیت.
*پاولۆ کۆیلۆ*

ترس لە ژیانی تۆدا، لەڕێی ئەو هێزەی تۆ پێی دەبەخشیت، پارێزگاری لە مانەوەی خۆی دەکات، وەلێ کەڵەکەبوونی ئازار و ناپاکییە سیماکانی ترست بۆ دیاری دەکەن.

نەریت وایە زۆرێک لە خەڵکی ترسەکانیان دەشارنەوە، تا وای لێ دێت، درەنگ کەوتبێت یان زوو، هەر بەسەریاندا زاڵ دەبێت و گەشە دەکات.

مەبەست لە ترس مانەوەمانە لە ژیاندا و، پاراستنمانە لە هەڵوێستە مەترسیدارەکاندا، بۆ نموونە: ئەگەر ڕۆژێک لە قاوەخانەی "ستار بێکس" دانیشتبیت و، لە ناکاو پڵنگێک بەرەو لای دەرگای سەرەکی بێت، ترس دەبێتە بەخششێکی ڕاستەقینە بۆ ڕزگارکردنی ژیانت.

جێمی *سمارت* لە کتێبەکەیدا: ڕوونی، زەینێکی بێگەرد، بەجێگەیاندنێکی باش و ئەنجامێکی گەورەتر، نووسی:

ئایا تێبینی ئەوەت کردووە کە ترس هێزێکی گەورەتری پێ دەدات و، وای لێ دەکات بەردەوام بێت؟ خۆدوورخستنەوەت لە ترس، یانی نا، کۆڵەکەیت لەسەر سووک بکات، بەڵکو تەنیا دەستخستنە قوڕگت لەسەر سووکتر دەکات!

کەواتە، تلیاکی زاڵبوون بەسەر ترسدا چییە؟

بێگومان بزاوتن بەرەوڕووی ترسەکانت، تەنیا ڕێگەیە دانوستانی ئاشتی لەگەڵدا مۆر بکەیت، بۆ ئەوەی داگیرت نەکات!

ترسی گەشەکردنی کەسێتیت لەناو دەبات، لەباردابوونەکانت سنوودار دەکات، ئێ ئەو کەلبەکانی گەلەک تیژن و ئامانی نییە!

وەلێ ئەو ترسە تەنیا وەهمێکە و، ئەقلت بۆ پاراستنی سەلامەتی خۆی، دەیهێنێتە گۆڕێ. ئەگەر ئاگات لێ بێت، ترس چی چیرۆکێک دەگێڕێتەوە، ئەوسا دەزانیت لەنزیک سەلامەتی و ڕزگاربوون، دەوروخولیەتی، ئێ خۆ ئەمەیان خراپ نییە، مەگەر ببێت بە ڕێگر لەبەردەم سەرکەوتن و بەختەوەری تۆدا.

ئایا لە هەندێک لایەنی ژیانتدا، ترس بووەتە ڕێگر تا شتانێک نەکەیت؟

ئایا ڕێگرە لە خۆهەڵدانە نێو سەرکێشی پەیوەندییەکانەوە سەرلەنوێ، نەکا جارێکی دیکە دڵت بریندار ببێت؟

ئەو بارە دەتخاتە ململانێیەکی ناخۆشەوە، پەیوەندییەک بە خۆشەویستییەوە گرێدراوە، نازانیت چی بکەیت؟ یان بە قسەی ترسەکە دەکەیت، یانیش متمانە بە دڵت دەکەیت و دەیکەیتە ڕێبەری ڕێ!

کەواتە، سەرچاوەی خۆشی و بەختەوەرییەکەت، لەوانەیە تەنیا لە خۆهەڵدانە نێو سەرکێشییەکانەوە، بێت، وەکوو دەڵێن: خۆت بدەرە دەست قەدەر، ئەوجا خوا و کەرەمی خۆی!

بریندۆن پۆرچاد لە کتێبەکەیدا "پاڵنەرەکانی هاندان" دەڵێت: ترس ناتوانێت هەڵمانبسووڕێنێت، مەگەر خۆمان ڕێی پێ بدەین، لە زۆربەی بارەکاندا، ترس مەسەلەیەکە، دەتوانین کارای بکەین یانیش نا، تەنانەت ئەگەر حەزەکانمان هاوار بکەن و بڵێن: کورە کارای بکەن، ها!

ئەو هەموو لەباردابوونە گەورەیەت هەیە:

تۆ دەتوانیت لەناو دەنگەدەنگدا، نەک لە هێوریدا، خۆت بشاریتەوە، ئەگەر بە ڕاستی بتەوێت دەروونت بناسیت، لەو هەراوهۆریایەدا خۆت لە بیر پەرشوبڵاوکەرەکان ڕزگار دەکەیت. ئەگەریش بتەوێت بە ڕاستی لەوە تێبگەیت چیی لە بەردەمتدا ڕێگرە؟ بە سادەی و هێوری، تەرکیزی ئاگالێبوونت بخەرە سەر ناو ناخ و قووڵاییەکانی خۆت.
*براینت ماکگیل*

ئایا تۆ لە ناوچەی پشووداندا ماویتەتەوە و، ڕێز لە پیشەکەی خۆت دەگریت؟

ئایا هەست دەکەیت، شایەنی سەرکەوتن، یان پیشەیەکی باشتر نیت؟

ڕاستگۆ بە و ڕووبەڕووی ئازارەکەت بوەستەرەوە، ئەگەر نا، نزیکە لە داهاتوودا ببێت بە بێئومێدی.

ئێ تۆ لەباردابوونی گەورەت هەیە، حەزت بە پەرەپێدانیانە، یەکەم جار پێویستە ڕووبەڕووی ترسەکانت ببیتەوە و، لەوە تێبگەیت، ئەوان هیچ نین، مەگەر ئەو ڕووکارەی دەرەوە نەبێت، کە تۆ لەدواوەی گیرت خواردووە!

ئایا ئاگات لەو کەسانە هەیە کە سوورن لەسەر ئەوەی بە سەلامەتی بمێننەوە؟ ئەوانە نە گەشە دەکەن، نە لەدەرەوەی ناوچەی خۆیاندا، سەرکێشییەک دەکەن، ئێ هەر خودی ئەوانەن کەوا داد و بێدادیانە لە دەست ژیان و بە نادادگەری وەسف دەکەن و، سەرکەوتن بەلایانەوە قورسە.

ئەو جۆرە کەسانە، پێیان وایە، ژیان لە دژی ئەوان پیلانگێڕی دەکات، پاڵیان لێداوەتەوە و، کەمترین توانای خۆیان ناخەنە کار، چونکە ترس وای تێگەیاندوون، بابە پێویست بەو هەوڵدانە ناکات، دنیا شەش حەوت دوو ڕۆژێکە!

ترسەکانیان بوونە بە دوژمنیان، نەک بیانپارێزن.

ژنە نووسەر *ماری ئۆمالی* لە کتێبەکەیدا: ئەوەی لە ڕێگەکەدایە، هەر ئەوە ڕێگەیە: ڕێبەرێکی کردەیی بۆ هەستانەوە لەپێناو ژیاندا، دەڵێت: ئەوەی سوودبەخشە تا بیرت بێت، ترس بەرەو خوارەوە شۆڕت دەکاتەوە، لە گەمەی بەرەنگاربوونەوەی ژیاندا، دیلت دەکات، ئەوەیش دیوارێک لەنێوان تۆ و ژیاندا قوت دەکاتەوە، ئەم دیوارە وات لێ دەکات لە ژیان پڕ نەبیت، لە چێژی تێربوون لە ژیان، بێبەشت دەکات.

هەر کە ئەم بابەتەت خوێندەوە، بەڵێنم پێ بدە، کە بڵێیت:

من شایەنی ئەوەم، ئەوەی بەڵێنم لەسەر کردووە و، بڕیارم داوە سوور بم لەسەری، دەیکەم، پێویستە لەسەرم خۆم لە ترسەکان دەرباز بکەم و، بۆ ئازایەتی و بڕوایان بگۆڕم.

پێویستە لەگەڵ ترسەکانتدا ڕێک بکەویت، گەرنا، ئازارت دەدەن، تا ئەو دەمەی بێدەنگیان دەکەیت.

لەڕێی بەرەنگاربوونەوەی ترسەکانتەوە، دەتوانیت کاریگەرییان لاواز بکەیت، هەروەک دەتوانیت وا لێیان بنۆڕیت، کە نیشانەی سەرە ڕێن و، دەبنە ڕێبەرت بەرەو ژیانێکی واتادار و ئامانجدار.

The Antidote for Overcoming Fear

www.medium.com

# ١٧ #

Fear does not prevent death, it prevents life.

ترس ڕێگر نییە لە مردن، بەڵکو ڕێگرە لە ژیان.

الخوف لا يمنع الموت، وكنه يمنع الحياة.

نجيب محفوظ

## ٨ ئامۆژگاری بۆ ئەوەی خۆت لە کەسانی خۆپەرست بپارێزیت

نووسینی: د. کێرڵ ماکبراید

ئایا کەسێکی خۆپەرست لە ژیانتدا هەیە؟

زۆربەی خەڵکی کەسی خۆپەرست دەناسن، یان مامەڵەیان لەگەڵدا کردووە، لەوانەیە ئەندامێکی خێزانەکەت بێت، یان هاوڕێیەکی کار، یان کەسێکی دەوروبەرت بێت.

دەکرێت ئەو جۆرە کەسانە قبوڵ بکەیت و لێتەوە نزیک بن، وەلێ تا ئەو کاتەی نەکەوێتە دوات! ئەودەم دەبێتە ملۆزمێک و یەخەت بەرنادات و، مایەی ڕاڕاییە.

ئەو کاتانەی نابیتە هەڕەشەیەک بۆ سەریان، خۆیان بە کەسێکی ناسک و نەرمونیان نیشان دەدەن، بەڵام ئەگەر بۆنی هەڕەشە، یان ئازارێکی کەمیان کرد، ئیدی مەعدەنیان دەردەکەوێت و، تۆڵەسێنی خێرا و، بڕیاردەری کتوپڕن، نەرمونیانییەکەیان، لەشەقەقەی باڵ دەدات!

کەسانی خۆپەرست، خودێکی بەتاڵ و هەستیاریان هەیە، چونکە ناتوانن هەست و سۆزەکانی خۆیان قبوڵ بکەن و مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، ئەو هەستە خراپانەی خۆیان بەسەر خەڵکیدا ساغ دەکەنەوە، بۆیە دان بە هەڵەی خۆیاندا نانێن، دەگەڕێن ها ها، تا کەسێک دەدۆزنەوە و، نەک هەر سەرزەنشت، بەڵکو داخی دڵی خۆیان بەو دەڕێژن!

کاتێک بتەوێت لە دیدگەی ئەم جۆرە کەسانە ڕابمێنیت، ناتوانیت پێشبینی بکەیت و حەیران دەمێنیتەوە، چونکە لەلایەک خۆیان پێ

لەسەر بورجی عاجە، لەلایەکی دیکەوە خەمۆکن، ئێ قورسە بارگۆڕانەکانی میزاجیان بناسیت.

لە تێڕوانینیاندا بۆ کەسانی دیکە و جیهان، هەستی نەرێنیبوون دەخوێنیتەوە، بۆیە وریا نەبیت، هاکا دەستە چەورەکەی خۆیان بە تۆدا سڕی!

ئەو خۆپەرستانە حەزیان لێیە باسی ڕووکاری بنیادەم و کێشیان بکەن، بزانن داخۆ جلەکانیان شیکە، قژیان جوان داهێناوە، شتەکان چۆن دەردەکەون، ئەوە بۆ ئەوان زۆر گرنگە.

حەزیان بە بەراوردی هزرییە، سەیر دەکەن بزانن ئایا کەسانی بەرانبەریان، لەوان دەچن یان نا؟ هاوتای ئەوانن یان نا؟ لەوان بچووکترن یان نا؟

ئەگەر توانییان لە پێگەی تۆ دابەزێنن، ئەودەم هەست دەکەن باشن و چ عەیبێکیان نییە! هەروەک غیرەکردن لای ئەوان گرنگە، بڕوایان وایە یان خەڵکی غیرەیان لێ دەکات، یان ئەوان غیرەیان لێ دەکەن، ئەوەیش لە ئەنجامی ئەوەوەیە ئەو خۆبەباشزانینەیان بۆ خۆیان، دەرەکییە نەک ناوەکی، چونکە لە هەستکردنێکی بەهێزدا بۆ خود، هەژارن، جیهانەکەیان هەمووی دەرەکییە و، لەسەر ئەوە ڕاوەستاوە چۆن خۆیان لەبەرانبەر خەڵکیدا نمایش بکەن.

جا چی بکەیت بۆ ئەوەی خۆت لەو جۆرە کەسانە ڕزگار بکەیت؟ وەرە و ئەم ئامۆژگارییانە، وەکوو گوارەیەک بکە گوێت:

١- پشتگوێخستن: بە هەمان ڕێگەی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسی خۆبەدوورگردا، ئەگەر حیسابت بۆ ئەو خۆبەباشزانینەی خۆپەرست نەکرد، هەست بە ڕازیبوون ناکات و، بە دووی کەسێکی دیکەدا دەگەڕێت، تا تەنگی پێ هەڵبچنێت.

٢- تالاوەکە قووت مەدە و پێیدا هەڵمەشاخێ: هەر چییەکی کرد، وازی لێ بهێنە، پاساو مەهێنەرەوە، بەرگریی لەخۆت مەکە.

٣- لە هۆکاری ڕەخنەکانیان تێبگە: مەسەلەکە پەیوەندی بە تووە نییە، بەڵکو پەیوەندیی بە تێکچوون و شڵەژانەکەی ئەوانەوە هەیە، بۆیە قسەکانیان مەبەرە سەر خۆت.

٤- کاتێک پەیوەندیت لەگەڵیاندا کرد، سنوورێکی ڕوون دابنێ، ڕاشکاو بە و، هەرچیت هەیە ڕاستەوخۆ بیڵێ.

٥- ئەگەر پێویست بکات ترۆی بکەیت، ڕێک و ڕەوان بیکە و، لێی مەوەستە.

٦- متمانە بە مەزەنە و هەستەکانت بکە: جەستەمان کاتێک شتێک بە شێوەیەکی هەڵە دەڕوات، پێمان دەڵێت، کاتێک بەرانبەرەکانمان بە شێوازێکی ناڕێک هەڵسوکەوتمان لەگەڵدا دەکەن، ئاگادارمان دەکاتەوە.

٧- ئەوەت لەبیر بێت، پێویستە خۆت ڕزگار بکەیت، چاوەنۆڕ مەبە کەسێکی دیکە بێت و دەربازت بکات، ڕاست لەبەرانبەریدا ڕاوەستە و، بە متمانەوە قسە بکە.

٨- ئەوەت بیر بێت، هەموومان شایەنی ئەوەین بە جوانی و سۆزەوە مامەڵەمان لەگەڵدا بکرێت: بۆیە هەڵسوکەوتکردنت بە جوانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا، کارێکە شیاوی هەوڵدانە، بۆیە ببە بە نموونەیەکی جوان بۆ منداڵەکانت، هاوڕێکانت، بۆ خێزانەکەت.

8 Tips to Protect Yourself from a Narcissist

www.psychologytoday.com

# #١٨

There's a reason narcissists don't learn from mistakes and that is because they never get past the first step which is admitting that they made one.

Jeffrey Kluger

هۆکارێک هەیە وای کردووە کەسانی خۆپەرست لە هەڵەکانیانەوە وانە وەرناگرن، ئەویش ئەوەیە، هەرگیز لە هەنگاوی یەکەم کە داننانە بەوەدا هەڵەیان کردووە، تێناپەڕن.

هناك سبب أن النرجسيين لا يتعلمون من أخطائهم، وهو أنهم لا يتجاوزون أبدا الخطوة الأولى المتمثلة بالاعتراف بأنهم أخطأوا.

# چۆنیەتی خۆڕاهێنان لەگەڵ دایکێکی خۆپەرستدا

نووسینی: جەی ئار سۆرب

کەسانی خۆپەرست، بە تەواوی سیفەتی شێوانی کەسێتی خۆپەرست "NPD" یان بەسەردا جێبەجێ دەبێت. ئەوان کەسانی باش نین، بۆیە هەموو کات ئەگەری زیانگەیاندنیان بەبەرانبەر هەیە، بە تایبەت زیانگەیاندن بە منداڵ، چونکە وا حیساب دەکەن، منداڵەکانیان وەکوو شمەکێکی تەواوکاریی وان بۆ "منە تایبەتەکە"ی خۆیان، نەک کەسانێکی خاوەن بەهای تایبەتی بن.

مەسەلەیەک هەیە و، سەرنجی زۆرێک لە لێکۆڵەرانی بۆلای خۆی ڕاکێشاوە، ئەویش کۆستی کچانی خاوەن دایکێکی خۆپەرستە.

سەرچاوە کۆنەکە لەم بوارەدا، کتێبە بەناوبانگەکەی دکتۆرە *کاریل ماکبرایدە* بە ناوی "چارەسەری کچانی دایکە خۆپەرستەکان: ئایا ڕۆژێک دادێت وەکوو ئەوەی پێویستە، باش بێت؟"

ئەگەر درکت بەوە کردووە، تۆ و دایکت ئەو حاڵەتەتان بەسەردا جێبەجێ دەبێت، ئەوە پرسیارێکی گرینگ هەیە و لە ئاسۆوە سەر دەردەهێنێت: دوای ئەوە چی دەکەیت؟ ئایا لەدوای ئەوە، ئاهەنگەکانی جەژن و بەهاران، بەلاتەوە نرخیان دەمێنێت؟ ئایا دەکرێت لەو تێڕوانینەی بیوەستێنیت کە تۆ بێنرخیت؟

هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە، چەند ستراتیژییەتێکی دەروونی هەن و، لەو ناڕەحەتییانەی کە دایکە خۆپەرستەکان، دەیهێننە گۆڕێ، یارمەتیمان دەدەن، بەڵام هەواڵێیکی ناخۆشیشت بدەمێ، ئەویش ئەوەیە شێوازەکان قورسن و، تەبعەن بە دڵی دایکیشت نین!

با بزانین ستراتیژییەتەکان چین؟ فەرموون:

تێبینی غیرەکردن بکە:

*کاریل ماکبراید* ئاماژەی بەوە داوە، کە هەندێک لە کچانی گەنج، خۆیان حەزیان بە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو نارەحەتییانە هەیە، سەیرە! چونکە دایکیان بە کێبەڕکێکاری خۆیانیان دەزانن.

دەنووسێت: دایکی خۆپەرست، کچەکەی زیادتر لە کوڕەکەی دەبینێت و، پێی وایە ڕەنگدانەوەی خۆیەتی نەک کەسێکی سەربەخۆ و خاوەن ناسنامە.

بۆیە دابڕینی ناسنامەی خۆت لە ناسنامەی دایکت، زۆر قورس دەکەوێت، ئەوە باسی فشارە زۆرەکان هەر مەکە، کە تۆ بۆ ئەوەی دایکت خۆی بگۆڕێت، دەیانکەیت.

ئێ کیژی قوڕ بەسەر چی بکات، چی لەو تەڵەزگە دووفاقییە بکات؟ جارێک دایکی دەیەوێت کچەی نموونە بێت، جارێکیش دەیەوێت ئەو نموونەییبوونەی دایکی تێنەپەڕێنێت!

خۆ ئەگەر لە جاری داهاتوودا دیسان دایکت شکاندیتی، یان بە سووکی دانایت، وا بزانە تۆ لە پێشبڕکێیەکی پۆلی ٤ دایت، خۆ ناکرێت بە دۆڕان ڕازی ببیت، ئازارەکەیشی کەم ناکاتەوە، وەلێ توانایەکی زیادترت لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵوێستەکەدا دەداتێ.

درک بەوە بکە ئەو وا دیارە بە ئاسانی ناگۆڕێت:

ئەو بیرۆکەیەی لەوانەیە دایکت بەرەبەرە باشتر بێت و، لە کۆتاییدا بێتەوە سەر هۆش خۆی، پێدەچێت کەمێک قورس بێت، بەڵام بە لاتەوە وا بێت، هەرگیز ئەوە ڕوو نادات و تەواو.

دوکتۆر کریگ *ماڵکین* لە نووسینەکانیدا بۆ سایتی: "psychologytoday" ئەوە ڕوون دەکاتەوە، کەسانێک کە بەدەست شڵەژانەکانی تەواویی کەسێتی خۆپەرستەوە دەناڵێنن،

لەوانەیە بتوانن خۆیان بگۆڕن، بەڵام یانی نا ئیدی خەیاڵمان لەبارەیانەوە ئاسوودە بێت، چونکە ئەو گۆڕانە وا دەبینن هەڕەشەیەک بێت بۆ سەر کەسێتییان!

بۆیە ڕێگەی خۆگونجاندنت یانی نا زۆر لە دایکت بکەیت خۆی بگۆڕێت، بەڵکو مەسەلەکە لەسەر خۆت ڕادەوەستێت، جا تۆیش خۆت و خوای خۆت!

چاودێری بکە بزانە چۆن هەڵسوکەوتەکانی کار دەکەنە سەر هەڵسوکەوتەکانی تۆ:

ئەگەر دەتەوێت پەیوەندییەکەت لەگەڵ دایکە خۆپەرستەکەتدا بەرەوپێش بەریت، دەبێت شتێکی ناخۆش بکەیت، ئەویش ئەوەیە بزانیت چۆن خراپ کاری کردووەتە سەرت؟ پاشان کار بکەیت بۆ ئەوەی ئەو کارتێکردنە بەتاڵ بکەیتەوە و، بەرەنگاری ببیتەوە، بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی کەمتر ببێتەوە.

گۆڤاری "هاڤینگتن" کۆمەڵە خاڵێکی ڕیز کردووە، ئاماژەی بە ٦ نیشانە کردووە، کە تۆ لای دایکێکی خۆپەرست گەورەبوویت، یان نا؟

- تۆ لەڕەتکردنەوەی ئەو دەترسیت.
- بە هۆی زاڵبوونی بە سەرتدا، لە ڕاڕاییەکی بەردەوامدایت.
- بەدەست ئەوەوە دەناڵێنیت تا کەسانی دیکە پێداویستییەکانت بۆ پڕ بکەنەوە.
- لە دەربڕینی هەستەکانتدا، قورسی دەبینیت.
- ترس لە تووڕەبوون و دڵڕەنجانی.
- نەبوونی ڕوونی لە سنووری پەیوەندییەکەتدا پێیەوە.

بە کورتی ئەو بارە بە "خۆڕاهێنان لەگەڵ خۆپەرستیدا" ناوزەند دەکرێت.

دکتۆر ئالان *رابابۆرت* لە سایتە ئیلێکترۆنییەکەی خۆیدا، ئاماژەی بەوە کردووە: ئەو کەسانەی خۆیان لەگەڵ خۆپەرستیدا دەگونجێن، لە ئەنجامی خۆبارهێنانیان لەگەڵ دایک و باوکیاندا، هەموو هەوڵیان بۆ ڕازیکردنی ئەوان دەبێت و بەس، ملکەچی ڕا و بۆچوونەکانی ئەوان دەبن، لەبارەی ئەوەوە کە خەڵکانی دیکە چۆن لێیان دەڕوانن، زاران بە زۆری خەمۆک و دوودڵن، بە ئاسانی ڕای خۆیان دەرنابڕن، ئەزموونەکانیان ناخەنە ڕوو، لەو کێشانەیشدا کە کەسانی دیکەی تێوە ئالاون، بەرگەی لۆمەکردن دەگرن.

ئەگەر هەستت بەو نیشانانە کرد، خێرا ڕاکە لای چارەسەرسازێکی دەروونی، بۆ ئەوەی ڕێنماییت بکات و، لە ئاسەوارە خراپەکانی، دوورت بخاتەوە.

پاشان دووبارە سنووری خۆت و دایکت دابڕێژەرەوە، چونکە ئەگەر دایک و باوکێک ساغ بن، نایانەوێت منداڵەکەیان وزەکەی بۆ ئەوە بخاتە گەڕ، تا ئەوان ئاسوودە بکات و هیچی دی!

پاڵپشتیی دەنگەکەی ناوەوە مەکە:

بێگومان هەستی ملکەچی، بەشێکە لە هەستی ئەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان خۆپەرست بوون و، ئەو دەنگە ناوەکییە بەردەوام وەکوو گیزەی زەردەواڵە، بەدوایانەوەیە و هەراسانی کردوون، ئەو دەنگەی دەروونناس *لیزا ڤایرستن*) بە "ڕەخنەگرە ناوەکییەکە" ناوی بردووە، بیریان دەهێنێتەوە کە ئەوان باش نین، یان پێویستیان بەوەیە باشتر بن، ئەگەرنا کەس نایانناسێت، ئەوەیش چونکە دایک و باوکیان دەسکەوتەکانیان نانرخێنن، بۆیە ئەو دەنگە هەم ڕووخێنەر و، هەمیش بەهێزە، ساڵانێکی دەوێت تا لەو بانگەشەیەی ڕزگاری ببێت: نەخێر، من وەک پێویست باش نیم!

جیاوازی لەنێوان خۆشەویستیی مەرجدار و بێمەرجدا بکە:

خۆشەویستیی مەرجدار، لایەنێکی سەرەکیی پەیوەندیی ئەو دایکانەیە کە خۆپەرستن، هەر کات هەڵسوکەوتێکی باشت کرد، هەست بە باشی دەکەن، ئەگینا، کاتەکانی دیکە، نرخی سەلکە تووریکی قوڕاویت نییە لایان، نە سۆزێک، نە لاواندنەوەیەک.

هەرچی خۆشەویستی بێمەرجە، یانی تۆ شایەنی ئەوەیت، جا باش بکەیت یان خراپ، وەکوو خۆت شایەنی ئەوەیت و بەس.

*کاسی کابرینۆ* لە گۆڤاری "فۆربێکس"دا بیرۆکەیەکی گرینگی پێشنیار کردووە، ئەویش ئەوەیە: ئەو کچانەی لەسەر دەستی دایکە خۆپەرستەکان گەورەبوون، زۆربەیان لەگەڵ دیدگەی خۆشەویستی خۆپەرستاندا ڕادێن، بۆیە پەیوەندیی گەرمیان لەگەڵ هەمان جۆرلە خۆیان هەیە، دەڵێت:

ئەوان بە توندی لەگەڵ ئەو خۆپەرستانەدا ڕاهاتوون، چونکە هەموو ژیانیان بەو شێوەیە مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە.

تەنانەت ئەو دەمەی پێدەگەن، ئەو سیفەتە بۆ خۆیان ڕادەکێشن، جا لە ژینگەی کارکردندا بن یان لە ئەرکەکانیاندا.

ئەگەر دایکت کەسێکی خۆپەرستە و، وەکوو ڕۆژی نیوەڕۆ ئاشکرایە، ئەوە ئەو تاقیکردنەوانە لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، دووبارە بکەرەوە و بزانە ئەو شێوەیەی وەڵامی تۆی پێ دەدەنەوە، دڵەڕاوکێت بۆ دروست ناکات، یان پێت خۆشە؟ ئەگەرنا، شتێکی ناسروشتییە و، پێی ڕازی مەبە و، فڕێی بدە.

How to Cope with a Narcissistic Mother?

www.bustle.com

#١٩

Remember that clothis to wear, food to eat, a roof over the head not parenting. That can be found in an orphanage. Real parenting is about finding out who your kid really is. The only way to do that is to guide, teach, nurture and listen to what is going on inside that person, and then to be there for them.

Dr. Karyl Mcbride

لەبیرت بێت، بێگومان پەروەردەکردن ئەوە نییە جل بۆ منداڵەکان بکڕیت و، خواردنیان دەرخوارد بدەیت و، سەقفێک بەسەریانەوە بەرز بکەیتەوە، خۆ ئەوانە لە هەتیوخانەیش بەردەستن. بەڵکو پەروەردەی ڕاستەقینە ئەوەیە بیدۆزیتەوە منداڵەکەت وەکوو خۆی، کێیە؟ تاکە ڕێگەیش بۆ ئەوە، ئەوەیە ڕێنمای بکەیت، فێری بکەیت، گوێ بۆ ئەو شتانەی ناو ناخی بگرێت، لەوێیشەوە ئامادە بیت بۆ پاڵپشتیکردنی.

تذكّر أن التربية ليست تأمين ملابس الأولاد ليرتدوها، وطعاماً ليأكلوه وسقفاً فوق رؤوسهم.. فهذا يمكن أن يتوفّر في المَيتم.

التربية الحقيقية هي اكتشاف من هو طفلك حقاً؟ والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي أن ترشده وتعلمه وترعاه وتستمع إلى ما يجري داخل ذلك الشخص، ومن ثَم تكون حاضراً لمساندته.

# چۆن خۆت لە گۆڕانە دەروونییە دووبارەوەبووەکان دەپارێزیت؟

نووسینی: جونەید تاهیر

ڕۆژانە بەپێی ئەو بارودۆخانەی پێیاندا تێپەڕ دەبیت، چەندان گۆڕانی دەروونیت بەسەر دێن، دڵتەنگیت، دڵخۆشیت، ڕقاویت، بێزاریت، ڕاڕایت، خەمۆکیت، ڕووخۆشیت، تووڕەیت.

ئەوانە پەیوەندیت بە جیهان و دەوروبەرەوە دیاری دەکەن، ئەگەر بەختەوەر بیت، هەموو شتێک لە جێی خۆیەتی، ئەگەریش تووڕە، یان زوو هەڵبچیت، خەفەتبار و سەرسەخت بیت، دەبیتە مەیدانخوازییەک بۆ خەڵکانی دیکە، ناتوانرێت پێشبینی هەڵسوکەوتەکانت بکرێت، لەوانەیە بەو هۆیەوە ڕێزت لای بەرانبەرەکانت کەم ببێتەوە، لای هاوڕێ و ئەندامانی خێزانەکەت، بکەویتە کێشەوە.

وا لە خوارەوە چەند خاڵێک دەخەینە ڕوو، بەڵکو لە هەڵسووڕاندنی ئەو بارانەدا، یارمەتیدەرت بن:

١- خۆت شی بکەرەوە: ئەو پاڵنەرانە چین کە میزاجت تێک دەدەن؟ ڕووداوێکە، لێدوانێکە، هەڵسوکەوتێکە، یان ئامادەبوونی کەسێکە؟ پاشان کێشەکە چارەسەر بکە و، خۆشت بوێت.

٢- ڕێز لەو بیرۆکەیە بگرە کە دەڵێت: هەموو ڕووحێک بۆ خۆی جۆرێکی تاقانەیە و، ڕێگەی تێهزرین و کارکردنی تایبەت بە خۆی هەیە، خۆ ناکرێت ئەوە لە خەڵکی بخوازیت دوای ڕێگەکەی تۆ بکەون، پشوو بدە، ڕێز لە خەڵکانی دیکە بگرە، با ڕێزت لێ بگرن، ئەی خۆ چەپڵە بە تەنیا دەستێک لێنادرێت!

٣- ئەوەی بارگۆڕانی میزاجت هان دەدات، بینووسە: ئەوسا بۆت دەردەکەوێت، کێشەکەت بەو شێوەیەش گەورە نییە، وا خۆت بۆی تێک داوە.

٤- کێشەکەت لەگەڵ ئەو کەسەی هۆکارە، باس بکە و، چارەسەرێک بدۆزە: بارگونجاو بە، لەوانەیە لە داخوازییەکانتدا لەسەر هەق نەبیت، لەوانەیە هەڵە بیت، ڕاستگۆ بە و، شیکەرەوەیەکی لۆژیکی بە.

٥- چاودێری ئەوە بکە و بزانە، خەڵکانی دیکە چۆن لەگەڵ بارودۆخە جیاجیاکاندا کارلێک دەکەن؟ مامۆستایەک بۆ ژیانت بدۆزەرەوە و شوێنی بکەوە، ئەگەریش لە خەڵکی تێڕابمێنیت، لە هەر کەسێکەوە شتێک فێر دەبیت، بە چڕی چاودێریی بکە.

٦- خۆت لە ڕاڕایی بەدوور بگرە: هەر چەند زیادتر ڕاڕا بیت، ئەوەندە زۆرتر جڵەوی هەستەکانت لەدەست دەردەچێت و، دەبیتە کەسێکی پێشبینینەکراو.

٧- لە پەیوەندییەکانتدا متمانە بەهێزتر بکە: بە شێوەیەک خەڵک وا هەست بکەن، گونجان لەگەڵ تۆدا ئاسانە.

How to Handle Frequent Mood Swings?

www.dailytenminutes.com

#٢٠

Computers deal in zeroes and ones, but humans' shuldnt. Instead, put things in context by assigning some rough numbers.

Brett Nelson

زمانی کۆمپیوتەر بریتییە لە هەردوو ژمارەی سفر و یەک، وەلێ پێویست ناکات ئەوە ببێتە زمانی مرۆڤیش، بۆیە لەجیاتی ئەوە، کاروبارەکان بخەرەوە سەر سکەی گونجاوی خۆیان و، ژمارەی نزیککراوەیان بۆ دابنێ.

لغة الكمبيوتر هي رقمَي الصفر والواحد، ولكن يجب ألا تكون هذه لغة البشر أيضاً، لذا عوضاً عن ذلك ضع الأمور في نصابها الصحيح بتخصيص أرقام تقريبية لها.

# زاڵبوون بەسەر تووڕەییدا – چیرۆکێکی هاندەر

نووسینی: ئەرشێرزەد

سڵاو،

بێگومان زاڵبوون بەسەر تووڕەییدا، دەکرێت یەکێک لە قورسترینی ئەو شتانە بێت کە خەیاڵ دەکرێن. ئومێدەوارم هاوڕام بن.

ئەوە بوو جارێکیان لە ئینتەرنێتدا دەگەڕام، چاوم چووە سەر ئەم بابەتە و، وای لێ کردم بیرێکی لێ بکەمەوە، لە کۆتایشدا بە هۆی بەکارهێنانی هێزی بیرکردنەوەی ئەرێنییانەوە، توانیم بەسەر تووڕەبوونەکەمدا زاڵ ببم، بۆیە حەزم کرد بڵاوی بکەمەوە و، ئێوەیش سوودێکی لێ ببینن:

چیرۆکێک لەبارەی زاڵبوون بەسەر تووڕەبووندا!

ئۆباڵی بە ملی چیرۆکخوان

دەگێڕنەوە جاری جاران، *بوزا* بە گوندێکدا دەڕۆیشت، لە ناکاودا گەنجێکی تووڕە و بێ ئەدەبی هاتە پێش و، سووکایەتی پێ کرد.

گەنجەکە هاواری کرد: تۆ وەکوو هەر گەمژەیەکی دیکە، گەمژەیت، تەنیا درۆزنێکیت و بەس.

*بوزا* خۆی لێڵ نەکرد و لێی پرسی: دەی پێم بڵێ جاری وا بووە دیارییەکت بۆ کەسێک کڕیبێت و، ئەو کەسە لێی وەنەگرتبێت، ئەوجا خاوەندارێتییەکەی بۆ کێ دەگەڕێتەوە، ها؟

گەنجەکە لەو پرسیارە نامۆیە هاتە شۆک و وتی: خاوەندارێتییەکەی بۆ خۆم دەگەڕێتەوە، چونکە هەر خۆم کڕیومە.

بـوزا هـاتە پێکەنـین و وتـی: ڕاسـتە، ئەو قسـەیە بەسـەر تووڕەبوونەکەیشتدا جێبەجێ دەبێت، ئەگەر لەمن تـووڕە بوویت و، هەستم بە سووکایەتی نەکرد، تووڕەبوونەکەت بۆ خۆت دەگەڕێتەوە.

بەڵـێ، بەردەوام کردەیەکـی پـێچەوانەیە، بێگومـان تووڕەبـوون بـۆ خۆمـان دەگەڕێـتەوە، لە زۆر لایەنیشـەوە کارمـان تـێ دەکـات و، میزاجمان لێڵ دەکات، ڕۆژەکەمان لێ تاڵ دەکات، وامان لێ دەکات کەمتر بەرهەمهێنەر بین، لایەنی کۆمەڵایەتیمان شەڕوشۆڕ دەکاتەوە!

پێویستە لە ئازاردانی خـۆت بووەسـتیت، لە تووڕەبـوونەکەت خـۆت قوتار بکەیت، بەوەیش دەبیتە خۆشەویستی خەڵکی.

بەو هیـوایەم ئەم چیرۆکە ببێت بە پەیـامی گرینـگ بـۆ هەموومان و، بەهرەی لێ وەربگرین.

Controlling Anger – A Motivation Story

www.steemit.com

#٢١

I have been wrestling with my anger all day.

ڕۆژانە لەگەڵ تووڕەبوونەکەمدا لە ململانێیەکی بەردەوام و گەرمدام.

أنا يومياً مع صراع محتدم مع غضبي.

# چەند چیرۆکێکی ئیلهامبەخش لە یاریزانانی تۆپی پێوە

نووسینی: بلۆگرانا

ئەلێکسس سانچز:

ئەستێرەی پێشووی یانەی ئەرسینال، لە گوندێکی دوورە دەستی شیللییەوە، دەستی پێ کرد، ناچار بوو لە تەمەنی ٦ ساڵیدا بکەوێتە کارکردن و یارمەتی خێزانەکەی بدات.

لە یانەی "ئاراوکۆ" پەیوەندیی بە تیپی تازەپێگەیشتووانەوە کرد، هەرچەند پارەی ئەو بەشداریکردنەی نەبوو بیدات، وەلێ هەر کۆڵی نەدا و، بەردەوامبوو.

کۆتاییەکەی چی؟ ساڵی ڕابردوو لە جەژنی دایکدا گەڕایەوە وڵاتەکەی خۆی و، دوای دابەشکردنی شیرینی و بلوزی تیپەکەی، بڕی ١٦٠ هەزار یۆرۆی بەخشی، بۆ ئەوەی ٥ یاریگای بچووکی پێ دروست بکرێت و، منداڵانی وڵاتەکەی لێی بەهرەمەند ببن.

لیۆنێل مێسی:

هەر بە منداڵی، ئەو کابرا ئەرجەنتینییە دکتۆر ئەوەی لێ دۆزییەوە، کە هۆرمۆنی گەشەکردنی کەمە، ئێ خێزانەکەیشی نەیاندەتوانی خەرجیی ئەو بارەی بۆ بکێشن.

ئەوە بوو بەڕێوەبەری یانەی بەرشەلۆنە *کارلێس ڕێکساچ* هەستی بە بەهرەکەی مێسی کرد و، هێنایە لای خۆیان، کە ئەو کات لە یانەی "نۆیل"ی ئەرجەنتینی بوو، بۆیە ئەوەی بۆ خستنەڕوو، کە ١٠٠ هەزار یۆرۆی بۆ دەدەن تا چارەسەرەکانی وەربگرێت، هێشتا تەمەنی ١٣ ساڵان بوو، تەبعەن مێسی ڕازی بوو.

ئەدی ئێستە، ڕۆژانە داهاتی وەبەرهێنانەکانی بۆ دەگەڕێتەوە و، سەرەڕای بردنەوەی خەلاتی "Ballon D'Or" بۆ ٤ جار و، خەلاتی تۆپی ئاڵتونی بۆ باشترین یاریزان لە جیهاندا.

ڤیکتۆر مۆسێس:

دایک و باوکی مۆسێس لە پشێوییەکانی وڵاتی نێجیریادا کوژران، ئەودەم تەمەنی تەنیا ١١ ساڵان بوو، دوای هەفتەیەک خزم و خوێشانی خەرجی گەشتکردنیان بۆ بەریتانیا، پێدا، گەیشتە ئەوی و داوای مافی پەنابەری کرد.

دواتر پەیوەندی بە قوتابخانەیەکی ناوخۆییەوە کرد، پاش ماوەیەکی کەم، بووە جێگەی سەرنجی بەرپرسانی یانەی کریستیان پالاسی تۆپی پێ، ئیدی لەو ڕۆژە بەدواوە، خۆی لە ڕیزەکانی خولی نایابی ئینگلیزیدا، سەلماند.

Most Inspirational Footballer Stories

www.soccerladuma.co.za

#٢٢

There is no failure except in no longer trying.

Elbert Hubbard

ئەگەر لە هەوڵدان ڕانەوەستیت، شتێک نییە بە ناوی شکست.

ليس هناك فشل ما لم تتوقف عن المحاولة.

## یەکەمین خۆشەویستی بەفیڕۆ چووم

نووسینی: سیرامی ٣٦

ڕۆژێکی نوێ بوو، سەرەتایەکی نۆبەرە، خۆم ئامادە دەکرد تا بۆ قوتابخانە بڕۆم، هەر بیرم لای ئەو بوو، ئەو هیچ دڵێکی پێم نەدەدا، منیش نەمدەوێرا هەستی خۆمی بۆ باس بکەم، تەنانەت لای هاوڕێکانیشم نەمدرکاندبوو.

وا دەبیبنم دڵخۆش دەردەکەوێت، ئێ لە گەرمەی نوکتە گێڕانەوەدایە و، هەمووان بە دەوریدا قاقایانە، چاومان دزەی کردە یەکدی، ڕووی وەرگێڕا و، چیرۆکەکەی تەواو دەکرد.

بە خێرای لە هاوڕێیانم ڕوانی، هەریەکە و سەرقاڵی جیهانەکەی خۆی بوو، دڵم داهێزرا و، خۆم بە دۆڕاو دەبینی.

ئەی خوایە، چاوم ڕەشکەوپێشکە دەکات، یان ڕاستییە؟ ئەوە چییە؟ وا خەریکە لەگەڵ کەسێکی دیکەدا چرپە چرپ دەکات، بۆی دەخەنێت، خەریک بوو دڵم ڕابووەستێت، بە خۆمم وت: باشە سەری خۆم بۆ کوێ هەڵگرم؟ نە لانکەیەک، نە پەناگەیەک!

ڕۆژەکە تێدەپەڕێت و، ئەویش هەر وا لەگەڵ ئەو کچەدا سەرقاڵە، بە بەردەمیاندا ڕۆیشتم و، نیگایەکی بۆ کردم، چ نیگایەک، تەماوی و نادیار، دواتر زانیم بەزەیی پێمدا دێتەوە. منێک تف لە قورگمدا وشک بووە و، نقفەم لێوە نایەت، هەناوم بەربووەوە، جڵەوی خۆم دایە دەستی خەمەکانم، دەستم بەو پەنجەرەیەدا دەهێنا کە ڕەنگدانەوەی وێنەکەی خۆم تێدا دەبینی.

باشە بۆچی؟

ئەوە یەکەم خۆشەویستی من بوو، هەموو شتێکم لەپێناودا دەکردە

قوربانی، خێرە وای لێهات؟ بە ڕاستی درەنگ کەوتم.

ئێستە ٥ ساڵ بەسەر ئاهەنگی دەرچوونەکەماندا گوزەری کردووە،
نەمبینیوەتەوە، بەڵام لە هاوڕێیانم بیستووە باوکی کچێکی دیکەی بۆ
هەڵبژاردووە و، هێناویەتی. تەنیا زەردەخەنە دەکەم و بیر دەکەمەوە:
هیوای ژیانێکی بەختەوەری بۆ دەخوازم، ئەو بیرە دایگرتووم و وا
دەستی کچەکەم گرتووە و بەڕێوەم.

Looking at You

www.shortstories101.com

If he is your lover this does not mean he has to (or he can) know all what you feel and want. Speak up!

ئەگەر ئەو خۆشەویستی تۆ بێت، یانی نا پێویستە لەسەری "یان دەتوانێت" هەموو ئەوەی تۆ هەستی پێ دەکەیت و دەتەوێت، بیزانێت... دە قسەکە بکە، خۆ زمانت نەبڕاوە!

إذا كان حبيبك، لا يعني أن عليه (و باستطاعته) أن يعرف كل ما تشعرين به وتريدينه.. تكلّمي!

## چۆن لە ماوەی خانەنشینبووندا هاوسەرگیرییەکەتان دەپارێزن؟

نووسینی: دێڤ هیوز

لە کاتی خانەنشینبووندا، هاوسەرەکان، تەنانەت ئەوانەیشیان کە بەختەوەر و تێگەیشتوون، وا دەبینن ئیدی پەیوەندییەکانیان لە چەندان لایەنەوە، گۆڕانی بەسەر دێت و، پێویستە خۆیانی لەگەڵدا بگونجێنن.

دیارە گوتوبێژی ڕاشکاوانە و ڕازیبوون بە چارەسەری مامناوەند و هەندێک چارەسەری نوێ، لە ڕووبەڕووبوونەوەی مەیدانخوازییەکاندا، یارمەتیدەرن.

بۆیە فەرموو ئەوە ١٠ پێشنیار و، دەتوانن لە کاتی خانەنشینبوونتاندا، سوودیان لێ وەربگرن و، ئەو تەمەنەی ماوتانە، بە خۆشی بەسەر بەرن:

وێناکردنەکانی خۆتان لەبارەی داخۆ ماوەی خانەنشینی چۆن دەبێت، هاوبەشی پێ بکەن:

لەوانەیە تۆی پیاو، بیرت بۆ لای گەشتی خۆش و گەڕان و دەرچوون لە ماڵ بچێت، تۆی ژنیش، بە خەیاڵی مانەوە لە ماڵ و پشوودان و، گوڵئاودان و یاری گۆڵف بچێت.

لەبارەی ئەوەی چەندێک دەمێننەوە کە سەردانی منداڵ و نەوەکانتان دەکەن، بدوێن، ئایا ئامادەن بۆ کاری خۆبەخشی؟

گوتوبێژی ئەوە بکەن چەندێک پێکەوە لە ماڵ بمێننەوە؟

لەوانەیە هەندێک ئیش و کار هەبێت، حەز بکەن پێکەوە ئەنجامیان بدەن، هەیش بێت وا نەبێت، ئەو ماوەیەیش دیاری بکەن، کە هەریەکێکتان چەندتان کات پێویستە بۆ کارەکانی تایبەت بە خۆتان؟

ئێ هەریەکە و ئارەزووی تایبەتیتان هەیە، خۆ ناکرێت وەکوو عاشقە و ماشقە ٢٤ کاتژمێر لە ئامێزی یەکتردا بن!

لەبارەی گۆڕانی ڕۆڵ و ناسنامەی هەریەکێکتانەوە کە گۆڕاوە، بدوێن:

ئەم شتەیان زۆر گرنگە، ئەگەر نەڵێین کۆڵەکەی سەرەکییە، لەو کاتەی یەکێکتان پێشتر خانەنشین دەبن، هەستەکانی لێکدابڕان لە ٢ کاتی جیاوازدا دەبن، ئێ ئاساییە ئەوەی زووتر خانەنشین بێت، ڕۆڵەکەی بگۆڕێت بۆ ئەوەی هەموو شتێک لە ماڵەوە بکات، دواتریش ڕۆڵەکە بگۆڕنەوە.

لەسەر دابەشکردنی ئەرکەکانی ماڵەوە، ڕێک بکەون:

ئەم خاڵەیان ئەودەم گرنگییەکەی دەردەکەوێت، ئەگەر وا ڕێکەوتبوو، یەکێک لەو دووانە هەموو ئیشەکانی ماڵەوەیان کردبێت، ئەگەر هەیە پیاوەکە دوای خانەنشینبوون، بکەوێتە ئەو خەیاڵەوە کە ئیدی کاری نەماوە و تەواو، باشە بۆ ژنەکەت ئەو هەموو ساڵە لە ماڵەوە پیازی پاک کردووە؟ هەرگیز خانەنشین نابێت! ئێ دەبێت بزانیت ڕۆڵی خۆت لە کارکردنەوە، بۆ چاودێریکردنی بەردەوامی ژنەکەت، نەگۆڕیت، خۆ دەزانیت مەبەستم چییە، وا نییە؟

بودجەیەکی نوێ بخەملێنن و کاروبارەکانی دارایی پێکەوە ڕێک بخەنەوە:

لە زۆربەی بارەکاندا، یەکێک لە هاوسەران خۆی بە بەرپرسی کاروبارەکانی دارایی دەزانێت، ئێ ئاسانە بە پارەیەکی زۆرەوە بیر لە ژیانێکی شاهانە بکەنەوە و، وەکوو دەڵێن: های لایف بژین، وەلێ ئێستە دەزانن کەوتوونەتە کێندەرێ؟ داهاتتان کەمترە، بۆیە وەرنەوە سەرخۆ و، شێوازەکەتان بگۆڕن باشترە، دواتر دەمتان دەبێتە تەڵەی تەقیو!

لەســـەر ئەو شــــتانەی تـــایبەتن بە خـــۆت، بەردەوام بە و،

هاوڕێیەتییەکانت بپارێزە:

پێویست ناکات یەکێک لە هاوسەران وا بیر بکاتەوە، دەبێت ئەویش بچێتە پاڵ ئەو کۆمەڵە کەسەی ئەو حەزی پێیانە، دیسان ناکرێت وا بیر بکەنەوە، دەبێت کاتێکی زیادتر لەگەڵ هاوڕێیانی ئەودا بەرێتە سەر، بۆیە دەگونجێت ئەم خۆڕاهێنانە، کەمێک قورس بێت.

لە ماڵی خۆتاندا، هەریەکێکتان شوێنی تایبەت بە خۆتان دروست بکەن:

ئەوەندەیش لە ماڵەوە بن، تێک دەچن، ها! جار دەبێت بچووکترین بێزاری، بۆ ناکۆکی سەردەکێشێت، بۆیە جێگۆڕکێ و هەڵمژینی هەوایەکی بێگەرد، لەو دەردەسەرییەتان دوور دەخاتەوە، ئەگەریش لە کاتی کارکردنتاندا لەسەر تێکەڵی زۆر ڕاهاتبن، دەتوانن دوای خانەنشینبوون پەیوەندییان لەگەڵدا بگرن، بچنە خولەکان، دەرچن بۆ گەڕان، بڕۆن بۆ یانەکان، کاری خۆبەخشی بکەن.

بە ژووانی شەوانە یەکدی دڵخۆش بکەن:

لەوەیە ئەودەمەی کارتان دەکرد، کاتتان لەگەڵ یەکدیدا، کەمتر بوو بێت، بە تایبەت ئەگەر منداڵتان هەبوو بێت، کەچی ئێستە ئەو هەلەتان لەبەردەستدایە، پێدەچێت ئەو بارە بەلاتانەوە ئاسایی بێت، لە ماڵەوەین و تەواو!

بۆیە پلان بۆ دەرچوونی شەوانە و، کردنی ئەو شتەی بەلاتانەوە خۆشە، دابنێن، با ئەمە مانگی جارێک کەمتر نەبێت.

پێشبینی ئەوە بکە ماوەیەکی دەوێت تا لەگەڵ خانەنشینبووندا ڕادێیت:

ئەو کەسانەی کە هۆشیاریشن، ئەو بارگۆڕانە دەروونییانە یەخەیان دەگرن، لەوانەیە چەند هەفتەیەک، یان چەند مانگێک بخایەنێت، یەڵلا لەسەر ئەو شێوازە تازەیە ڕادێیت.

بۆی هەیە قۆناغی گواستنەوەکە لای پیاوەکەت، جیاواز بێت، بۆیە گرنگە ئەو هەستانەی هەتانە، بۆ یەکدی باس بکەن.

بەڵێ، کاتی خانەنشینبوون سەختە، لە چەندان ڕووەوە ژیانت دەگۆڕێت، وەلێ بەوەی ئاگاتان لە یەکدی بێت و کراوە بن، بە هۆشیارییەوە لەو گۆڕانکارییانە تێبگەن، دەتوانن ژیانێکی نوێ بنیان بنێن و، چێژی لێ وەربگرن و، هاوسۆزی یەکدی بن.

10 Tips to Help Your Marriage Survive Retirement

www.money.usnews.com

#٢٤

Choose your lifes mate carefully. From this one decision will come 90 percent of all your happiness or misery.

H. Jackson Brown

هاوسەری ژیانت بە وریاییەوە هەڵبژێرە، چونکە تەنیا لەو تاکە بڕیارەوە، ٩٠% بەختەوەرییەکانی ژیانت، یان بەدبەختبوونت دێتە گۆڕێ.

اختر شريك حياتك بعناية، فعن هذا القرار الواحد سينجم تسعون بالمئة من سعادة حياتك أو شقائها.

## زەهایمەر- نەخۆشی لەبیرچوونەوە

نووسینی: سارە ویڵرمین

پێش ١٢ ساڵ لەمەوبەر، دکتۆرەکان دۆزییانەوە کە دایکم تووشی نەخۆشی زەهایمەر بووە، ئەوکات تەمەنی ٥٤ ساڵ بوو، تا ٢ ساڵیش دوای ئەو تووشبوونەی، ئیدی وردەوردە خراپتر دەبوو، تەبعەن پێشتریش هەستمان بە شتێکی وا کردبوو.

بۆیە ئێستە لەسەر وەسییەتی دکتۆرەکەی، خەریکی ڕستن و چنین دەبێت، تاکو ئەقڵی زیادتر چالاک بێت، ئا ئەوەتا ئەو چوارگۆشانەی چنیوە، بیبینن!

دایکم هەر وا بەو دەردەوە دەتلێتەوە و، قۆناغی چوارەمی نەخۆشییەکەیش، قەپی بۆ کردووەتەوە، ئیدی لەوە بەدواوە، توانای قسەکردن و، ئەنجامدانی هیچ پێویستییەکی خۆیشی نامێنێت، یانی ناتوانێت جلەکانی لەبەر بکات، خواردن بخوات، خۆی بشۆرێت.

لەو ماوە زۆرەدا لە ماڵەوە خزمەتی دەکەین و، ئەندامانی نزیکی خێزانەکەمان خەریکی دەبن، بە تایبەت باوکم، کە پاڵەوانە ڕاستەقینەکە ئەوە، لەو ماوەیەی دواییدا، نامەیەکمان لە خانەی بەساڵاچووانەوە بۆ هاتووە، یارمەتیدەرێکیان بۆمان ناردووە، تاکو خزمەتی دایکم بکات.

بەو هیوایەم ئەم بابەتە تیشکی خستبێتە سەر نەخۆشی زەهایمەر، ئەوەت لەبیر بێت، هێشتا مرۆڤێک لە پشت ئەم نەخۆشییەوە بوونی هەیە!

دایکم کەسێکی قسەخۆش و جوان و پڕ لە ژیان بوو، هەر ئەو فیلمە فێرکارییەکانی بۆ دەکڕیم، هەر ئەو وای لێ کردم بۆ یاری تۆپی پێ

گەرموگـورتر بـم، بە ڕاسـتی شـایەنی ئەوەیە کە بـاس بکرێـت، هیواخوازم بتوانم یادی بکەمەوە.

هەرچـی بـاوکم بـوو، بە ڕاسـتی ئیلهـامبەخش بـوو، ئەو فێـری خۆشەویستی بێ مەرجی کردم، فێری کردم چۆن ئەندامانی دیکەی خێـزانەکەم، بە گیـانی هاوکـاری و قوربانیـدانەوە ببیـنم، بـراژنم و زاواکەمان، باپیر و داپیر و، پوورەکانم، ئای چەند خۆش بوو هەموو ئێوارەیەک خوانیان بۆ خێزانەکە دەڕازاندەوە!

ئەی خزمەتکـارەکەی دایکـم بـۆ نالێیـت؟ بە ڕاسـتی دایکمـی خـۆش دەویست، دوورتر لە نەخۆشییەکە، بۆی دەنۆڕی. ئەو ئەرکە قورسە، بە هاوکـاری و پاڵپشـتی هەمـوو لایەک لە کۆڵنرابـوو، مەگەر وا نییە، هەر کارێک گرانە، بە هەرەوەزی ئاسانە؟

The Progression of Alzheimers

www.sunnyskyz.com

A lot of people don't want to know, but id like to know if I have a 10 percent or a 90 percent chance of developing Alzheimers some day. If I know Im likely to develop it. Im certainly going to start looking around righ now to find if there is something that I can do to set it.

Rick Smolan

خەڵکانێکی زۆر حەز ناکەن بزانن، وەلێ من ئەوەم بەلاوە باشترە بزانم، ئەگەر ڕێی تێبچێت ١٠% یان ٩٠% ڕۆژێک دابێت تووشی نەخۆشی زەهایمەر ببم. ئەوسا یەکسەر بەدوای ئەوەدا دەگەڕێم چۆن بتوانم بەری لێ بگرم.

لا يرغب العديد من الناس أن يعرفوا، ولكني أفضّل أن أعرف إن كان احتمال ١٠ ٪ أو ٩٠ ٪ لإصابتي بمرض الزهايمر يوماً ما، ففي حال أنه إذا عرفت إصابتي به، فإنني بالتأكيد سأبدأ فوراً لأجد إن كان هناك ما يمكنني فعله للتصدي له.

## فێربوونی ئارامگرتن

ئەگەر دەتەوێت زیادتر لەبارەی ئارامگرتنەوە بزانیت، ئەم وانەیە بەسوودە، وەلێ بۆ ئەوەی فێری ببیت، باشتر وایە یەکەم جار فێری ئەوە بیت کە تەواوبوونی ئارامگرتن چییە؟

یانی بەردەوامبوون لە ڕۆیشتن و گوێنەدان بە شتەکانی چواردەورت، یان مانای وایە تۆ دژی ڕێبازەکەیت و، لەدەرەوەی کونەکەیت!

کێشە ئەوەیە ئارامگرتن پێناسەیەکی جێگیری نییە، هەر فەرهەنگەکان دەڵێن: یانی خۆڕاگری و دانبەخۆداگرتن بێ ئەوەی کەس هەستت پێ بکات و، چاوەنۆڕی شتی زیادتر ڕوو بدات.

ئەگەر بتەوێت بە زۆرلەخۆکردن، ئارام بگریت، زۆربەی جار شکست دەهێنیت، ئێ هیچ شتێکیش لە ناواندا نەبێت و بتەوێت ئارام بگریت، مانای وایە گوێ بەوە نادەیت چی لە دەوروبەرت ڕوو دەدات، بۆیە ئارامت نامێنێت.

خەڵکانێک هەن و بڕوایان وایە ئارامگرتن ئامانجە، نەخێر وا نییە، بەڵکو شێوازێکە یان ئامرازێکە لەوەدا کە چۆن پەیوەندی بە ژیانی چواردەورمانەوە دەکەین؟

یان بڕوایان وایە کە تۆ ئارامگر بوویت، یانی چاوەنۆڕ بیت ڕووداوەکان هەر لە خۆوە، بێنە پێشێ، کەچی مانای ئەوەیە لەگەڵ ڕووداوەکانی ژیاندا ڕێ بکەیت، جاری وایش هەیە پێویستە بە خێرایی بۆی دەربچیت و ئەوە بکەیت.

ئارامگرتن پەیوەندیی بە چاوەڕوانییەوە نییە، بەڵکو بە تەواوی پەیوەندیی بە خێراکردنەوە هەیە: یانی چۆن خۆت تایم دەدەیت و بۆ کارکردن هەڵیدەسوورێنیت، بۆ ئەو کارە زۆرانەی هەتن.

جا لەبەر ئەوەی ژیانی دەوراندەورت دەگۆڕێت و دەچەرخێت و، هەموو کەسێکیش لە یەکدی جیاوازن، ئەوە بۆیە ئارامگرتن پێویستی بە بارگونجاوی و باش کاتدانانە، یانی هەندێک جار خاوەخاو بکەیت، تا کاروبارەکان باشتر دەبن، یانیش خێرا دەرپەڕین بە متمانەوە و، ڕێگەدان بە ڕووداوەکان تا هاوشانت ڕێ بکەن.

ئارامگرتن یانی گونجاندنی خێراکردنەکەت، بە شێوەیەک لەگەڵ هەقیقەتی هەبووی سەر عەرزدا بگونجێت.

من کەسێکی ئارامگرم، نەک بۆ ئەوەی چاوەنۆڕم، بەڵکو بۆ ئەوەی تێڕادەمێنم و، هەڵوێستە دەکەم تا بزانم چی لە چواردەورم ڕوو دەدات؟

هەندێک جاریش، ڕێ دەدەم هەموو شتێک بە هێواشی خۆیم بۆ دەربخات، بۆیە بە چاوەنۆڕی خۆت هەڵمەخەڵەتێنە، لەگەڵ ئاگایی و پەیوەندیکردن لەگەڵ خودی خۆتدا، ڕاهێنان بکە.

تۆ ئارامگر نیت، ئەگەر ئەوەندە خەیاڵپڵاو بیت، وا بزانیت دەتوانیت ژیان بەدوای خۆتدا ڕابکێشیت، ئەو کاتە ئارام گریت، خێراکردنەکەت لەگەڵ ئەو شێواز و ڕەفتارانەی کە هەتن، بگونجێنیت.

Learning Patience

www.personaltao.com

# #٢٦

Have paitience with all the world but first of all with yourself.

Saint Francis De Sales

لەسەر هەموو جیهان ئارام بگرە، وەلێ پێش هەموو شتێک لەسەر خۆت ئارام بگرە.

اصبر على العالم كله، وكن قبل كل شيء، اصبر على نفسك.

# چۆن وا دەکەن پەیوەندییە سۆزدارییەکەتان لە دوورەوە سەرکەوتوو دەبێت؟

نووسینی: مارک مانسن

## ١- ئێوە بەردەوام پێویستتان بە شتێکە پێکەوە چاوی تێبڕن:

ئەوەی پەیوەندییە سۆزدارییەکان دەکوژێت، ئەو گومانە شاراوە بەردەوامەیە لە هەموو شتێک، ئایا تا ئێستەیش هەمان هەستی بەرانبەر من هەیە؟

جا هەر چەند ماوەی دوورییەکەتان زۆرتر بێت، گومانیش گەورەتر و، دەبێتە سەرچاوەی کێشە. بۆیە دەبێت هەر شتانێک هەبن، تا هەردووکتان پێکەوە چاوەنۆڕی بن، ئەگەرنا، زەحمەتە ئەو گەرموگوڕییەی هەتانە، بەردەوام بێت.

لەبارەی ئەو پەیوەندییە سۆزدارییانەوە، ڕاستییەک هەیە، ئەوەیش ئەوەتانی:

ئەگەر پەیوەندییەکە گەورەتر و پتەوتر نەبێت، یانی ڕووە و نەمان مل دەنێت!

## ٢- لە بڕیارداندا خێرا مەبە:

شتێک کە لەڕووی دەروونییەوە مایەی پێکەنینە و لە کاتی دوورکەوتنەوە لەیەک، بەسەرماندا دێت، ئەوەیە ناتوانین وەکوو خۆمان چۆنین، ئەوها یەکدی ببینین، بۆیە دەکەوینە دانانی هەزارەها گریمانە و، بڕیارگەلێک، کە عادەتەن فوویان تێکراوە و، ڕاست نین.

هەیە وا دەزانێت هاوژینەکەی، تاپۆی ئەوە و، نابێت لە ماڵ دەربچێت، هەیشە بە نموونەیەکی بالای دەزانێت و، دنیا لە چاوی ئەوەوە

دەبینێت، هەیشن لە خشەی ماریش دەترسن و، بچووکترین کێشە، بە کۆتایی پەیوەندییەکە دەزانن!

هەموو ئەو خەیاڵکردنەوانە دوورن لە ڕاستی، بۆیە ئەوەندە بڕوات بە بڕیار و گریمانەکانی خۆت نەبێت، خۆ ئایەتی قورئان نین!

**٣- سوور بن لەسەر ئەوەی دوورییەکە کاتی بێت:**

ئێ ناکرێت دوورییەکە تووڵ بکێشێت و، پایەی ئومێدیش لەق ببێت، ئەو ئەگەرە بمێنێتەوە کە بە پێکەوەبوونتان، دەگونجێت بەختەوەری بدەست بهێنن، بەبێ ئەوە، هەموو ئومێدێکی بەختەوەریی، وەکوو بەفری بەر گەرما، دەتوێتەوە!

تەنها خۆشەویستی بەس نییە، بەڵکو پێویستتان بە دیدگەیەکی هاوبەش و چاوتێبڕینی پێکەوەیی هەیە، بەهایەک بۆ ژیانتان بدۆزنەوە و، گرینگیپێدانەکانتان هاوبەش بکەن.

ئێ دووری، بۆ خۆی جێگەی گومانە، بۆیە پێویستە خۆتان ڕابهێنن و، خۆشی و چێژەکانی ئەو پەیوەندییەتان بەردەوام لەبیر بێت، نەبادا بێئومێدی خۆیتان لێ بکاتە فریادڕەس و، هەر کەس ڕێی خۆی بگرێت!

How to Survive a Long Distance Relationship?

www.markmanson.net

## #٢٧

Longing is this terrible void that you can create in my world among all this huge crowd.

تاسە ئەو بۆشاییە ترسناکەیە، کە تۆ دەتوانیت لە جیهانەکەی مندا، لەنێو ئەو هەموو ئامادەگییەدا، دروستی بکەیت.

الشوق هو هذا الفراغ الرهيب الذي تستطيع خلقه في عالمي، بين كل هذا الحضور المكتظ.

## کوره هەی پیاو تەنیا کارتێکەر مەبە، با کارتێکراویش بیت!

نووسینی: جێف بینکۆس

بەوەی لێی بگەڕێیت کارت تێ بکات، یانی نا تۆ پیاوێکی لاوازیت، بەڵکو مانای وایە لە "من"ەوە بەرەو "ئێمە" دەگوازیتەوە.

دەمەوێت *سۆزان* و *مایکڵ*تان پێ بناسێنم، *مایکڵ* لە بواری کارکردندا پێشەنگە، چەندان کۆمپانیای دروست کردووە و، دواتر بە قازانجی زۆر گەورە، فرۆشتوونی، کەسێکی یەکلاکەرەوەیە و، هەستی متمانە و زیرەکیت پێ دەبەخشێت.

وەلـێ لێـرە، لەم نووسـینگەیەی منـدا، دوور لە کەسـێتییە سەرکەوتووەکەی، *مایکڵ* وا دەردەکەوێت لاواز بێت، چ کاتێک؟ ڕێک ئەو کـاتەی خێـزانەکەی بـاس لەو دووریـیە دەکـات، کە لە پەیوەندییەکەیاندا هەیە، ئەو دەیەوێت زیادتر پەیوەندییەکەیان لە هەر دوو ڕووی جەستەی و سۆزداریشەوە، پتەو بێت.

لەو دانیشتنەدا *سۆزان* چی لە *مایکڵ* دەویست، پێی وت: من خۆشم دەوێیت ئەی *مایکڵ*، بەڵام هەندێک جار کە تۆیش لەگەڵمدا، هەست بە تەنیایی دەکەم!

لە یەکەم پەرچەکرداردا، *مایکڵ* کەوتە بەرگریکردن لە خۆی، سەیرێکی منی کرد و، وتی: بنۆڕە، هەرگیز ناتوانم ڕازی بکەم.

لەجیاتی لەو چرکەساتەدا لە ئازارەکە دەریبهێنایە، فشاری زیادتری بۆ دروست کرد. من دڵنیا بووم دەیتوانی بە کارامەییەکی زیادترەوە وەڵامی بداتەوە، ئەو هەڵوێستی بەرگریی لەخۆکردنە و ترسی لەوەی زۆرتر هاوکاری بێت، لە پتەوکردنی پەیوەندییەکەیاندا، ڕێگربوو.

بۆیە بەرگری دەکرد، چونکە پەیوەندییەکەیان گەیاندبووە لێواری: یان بردنەوە، یانیش دۆڕان، ڕاستە ئەو ئەگەرە بۆ جیهانی ماڵ و دارایی دەگونجا، وەلێ بۆ پەیوەندییەکی لەو شێوەیە، هەرگیز!

*مایکڵ* نەیدەزانی لە بارێکدا، ئەگەر ملکەچی ترسەکانی ژنەکەی بێت و کار لە هەنگاوی داهاتووی بکات، بۆ نموونە: هەڵوێستێکی نەرم بنوێنێت، یان بە سۆزەوە لێی بنۆڕێت، یان دەستێکی پێدا بهێنێت، ئەوسا دەتوانێت حاڵەتێکی وا بهێنێتە گۆڕێ، هەردوو لایان قازانج بکەن و، پێی ڕازی بن.

بۆ ئەوەی وا لە *مایکڵ* بکەم ڕوو بکاتەوە *سۆزان*، زەردەخەنەیەکم کرد و لێم پرسی: هەنگاوی داهاتووت چی دەبێت ئەی *مایکڵ*؟

ئەو ڕاڕا بوو، شتێکی لە ناکاویش بوو بۆ پیاوێک، کە خەڵکان بە چاوێکی بەهێزەوە لێیان دەنۆڕی. دەستەکانی بەرەو لای *سۆزان* درێژکردن و، دەستی ئەوی گرت، سەیرێکی نێو چاوەکانی کرد، پاشان وتی: تۆ لەسەر هەقیت، دەزانم کە چەند بیرم پەرش‌وبڵاوە، چەند نادادگەرانەیە لە ئاست تۆدا، بۆ هەردووکمان باش نییە، حەز دەکەم زیادتر ئاگام لێت بێت، بەڵام قوڕی کوێ بەسەر خۆمدا بکەم، نازانم؟ ئەو کاتەی نازانم چی بکەم، ڕێک شێت دەبم!

*سۆزان* بەو قسانە ڕووی گەشایەوە، زیادتر لێی نزیک بووەوە و، ماچێکی کرد، بە دڵخۆشییەوە چپاندی بە گوێیدا: ئا ئەمە بوو من بە دوایدا دەگەڕام!

ئەو چرکەساتە خاڵێکی ڕۆشنکەرەوە بوو بۆ ڕەوتی ژیانی هاوسەرییان.

لە سەرەتادا *مایکڵ* نەیدەویست *سۆزان* کاری تێ بکات، وا سەیری سکاڵاکانی دەکرد، کە تەنیا داخوازی و ڕەخنەگرتنن، بەوەیش وەکوو

هەڕەشە بۆ سەر خۆی، دادەنا، کەچی ئێستە توانای هەیە گوێی لێ بگرێت، گرنگی پێ بدات، بە پێکەنینەوە، کچێ ناشێ بە ڕاستت بێت!

ئێستە ڕێگەی بە دەروونی خۆی داوە کە بە حاڵەتەکەی، بیرۆکەکانی، هەست و سۆزەکانی، پێداویستییەکانی، کاری تێ بکات، تێگەیشتووە پەیوەندیی قازانج، قازانج لە بەرژەوەندی هەردووکیانە.

کەوتە نێو بۆتەی ئەو تاقیکردنەوەیەوە، کە داخۆ چۆن ڕازیبوون بە کارتێکردنی ئەو، لەوەی خۆی چاوەنۆڕی بوو لە خێزانەکەی، زیادتری دەست دەخات؟ وای لێ کرد هاندانەکەی خودی بێت، دەسکەوتی سەرکەوتن، نەک تەنیا بۆ کارەکەی، بەڵکو لە ژیانی هاوسەریشیدا دەچنێتەوە.

لە ئاستی بەکارهێنانی مێشکەدەماردا، *مایکڵ* فێر بوو توێژاڵی پلی پێشەوەی دەماغی بەکار بهێنێت، ئەو پێکهاتنە سەرسووڕهێنەرەی دەماغ، کە لە خەیاڵکردنەوە و ئەندازەگیری ئاکامەکانی داهاتوودا یارمەتیمان دەدات، هەر ئەو بەشەی دەماغ، بەرپرسە لە هێورکردنەوەی ئارەزووە سەرەتاییەکانی هاندەرە بۆ نواندنی هەڵوێستی هێرشبەرانە، یان بەرگریکارانە.

کاتێک پیاوان دەتوانن لە بەربەستی ڕێگەدان بە خۆیان، تا ژنەکانیان کاریان لێ بکەن، دەرباز بن، بێگومان بەو کارەیان هەنگاوێکی گرینگ بەرەو پتەوکردنی پەیوەندییەکانیان لەگەڵیاندا، هەڵدەگرن. هەنگاوێک بەختەوەریی زیادتر و ڕازیبوونی زۆرتریان بۆ وەدی دەهێنێت، یانی وایان لێ دێت پێگەیشتووتر و دڵنیاتر دەبن.

Husbands Can Only Be Influential if They Accept Influence

www.gottman.com

There might be love at the first sight, but certainly there is no understanding at the first sight. Understanding requires time, patience and commitment to your love.

لەوانەیە لە نیگای یەکەمەوە خۆشەویستی دروست ببێت، بەڵام بێگومان لەو نیگایەوە لێکتێگەیشتن پەیدا نابێت، چونکە ئەوە پێویستی بە کات و ئارامگرتن و پابەندبوونتانە بە خۆشەویستییەکەتانەوە.

قد يكون هناك حب من النظرة الأولى، ولكن بالتأكيد ليس هناك تفاهم من النظرة الأولى، يتطلب التفاهم وقتاً وصبراً والتزاماً بحبكما.

## خوشکێ، ئەی دایکی کوڕە گەورەکان، کە هەستی تەنیایی دایگرتوویت!

ئەو کاتەت بیر دێتەوە، کە چەند ئاسان بوو وێنەی کوڕە شیرەخۆرە خۆشەویستەکەت لە فەیسبووکدا بڵاو دەکردەوە؟ یان وێنەی کوڕە هار و هاجەکەت؟ ئەی ئەو دەمەت لەبیرە، کە دەتتوانی لەگەڵ هاورێکانتدا خۆتان سەرقاڵ بکەن و، منداڵەکەیشت لەناو بوکەڵەکانیدا سەرگەرمی یاریکردن بوو؟ مەگەر لەبیرت چووەتەوە جار نا جارێک زیرەی لێوە دەهات و بە تووڕەییەوە دەیقیژاند؟

ئێستە هەر وا بەو ئاسانییە ناتوانیت!

زۆر گرانە وێنەی کوڕەکەت، کە ئێستە لە قۆناغی ناوەندیدایە بگریت و لە فەیسبووکدا بڵاوی بکەیتەوە، بۆ ناڵێیت: ئاساییە وێنەی خۆم لە کاتی یاری ئێکسبۆکسدا لەگەڵ کوڕەکەمدا دادەگرم!

خۆ ئەوەندەیش ئازا نیت لەبارەی نمرەکانی قوتابخانەیەوە بدوێیت و، تووڕەی نەکەیت، چونکە ئەو کارەت بە دەستتێوەردان لە ژیانی تایبەتی خۆی ئەژمار دەکات! دایکەکەم، باسی شەوبێداری و نەنووستنی هەر ناکەم!

ڕوونە، لەناو ئەو گێرمە و کێشەیەدا، ئیدی شتانێکی خۆش و ناسک نەمان تا بیانکەیت، لەجیاتی ئەوە، ئێستە زیپکەی هەرزەکاری و دانڕاستکردنەوە و تەلتێخستن و، حەزە سەرکەشەکانی هەیە!

دەکرێت لەمەودوا کاتی تەنیاکەوتنەوە بێت.

تێبینی ئەوەت کردووە دایکی منداڵانی گەورە، نووکە کەمتر دێنە بلۆگ و ئەژمارە تایبەتەکانی تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی و، وازیان لە گێڕانەوەی چیرۆکەکانیان هێناوە؟

دایەگیان، بە ڕاستی بیرم لە تۆ دەکردەوە!

دەمەوێت بزانیت، تۆ تەنیا نیت، دەکرێت ئەو سالانەی لەگەل منداڵە گەورەکانتدا بەسەریان دەبەیت، خۆشترین سالانی ژیانت بن. بەلێ، ئەی بۆ نا؟ قەیدی نییە ناتوانیت وێنەکانیان بلاو بکەیتەوە، بەلام لە فەیسبووکیشدا، چی تێدایە با کەس نەڵێت: ئای کە منداڵەکەی جوانە!

دایکی من، دەمەوێت چەند شتێک بزانیت:

زۆربەی ئەو منداڵانەی من لە قۆناغی ناوەندیدا دیتوومن، هار و هاج و بێزارکەر بوون، کەچی هەموویان گەورەبوون و، ببون بە کەسانێکی ناسک و ئاڵ.

بزانە مەراقی کچەکەت لەبارەی قژییەوە، لە قۆناغی زانکۆدا نامێنێت.

کەواتە، خۆڕاگریت لە پەروەردەکردنیاندا، ڕاهێنانیان لەسەر ڕەفتاری باش، گەرچی وایش دەربکەون بێسوودن، بەلام هەر هیچ نەبێت زاواکانتان دلخۆش دەکات! ها ها ها.

ئەو ڕۆژە دادێت، ئیدی پێویستیان بە تەلی ددانڕاستکردنەوە نامێنێت، پێستیان جوان و گەشاوە، جەستەیان پێگەیشتوو، کەمتر بە خۆدا دێن، زیادتر تێکەڵ دەبن.

دەزانم دەیان جار پەتی سەبرت دەپچڕێت و، ئاگات لەخۆت نامێنێت، کەچی سەدان جاریش دێیتەوە سەر خۆت.

کاتێک شکست دەهێنن، ئازار دەچێژیت، بۆ دڵە شکاوەکانیان بە تاسەوەیت، ئاواتەخوازی هەندێک ئەقڵیان بخەنە کار، بۆ لەدەستچوونی ئاهەنگێکیان، چاوەکانت فرمێسک باران دەبن، لەخۆشیدا باڵ دەگریت کە تیپەکەیان دەیباتەوە!

ئەوانە و، چەندانی دیکەیش، ناتوانیت باسیان بکەیت، لە ناکاودا درک دەکەیت، ئێ بابە ئەم کوڕانەیشم کەسێکن و تەواو.

کەسانێکن هەست و سۆزیان هەیە، ئیتر ناتوانێت چیرۆکی مامۆستا خراپەکەی بیرکارییان بگێڕیتەوە و بینووسیت، ئەوانە شتانێکی بە نرخ بوون و، ڕۆیشتن، دەبێت بای بای لە بڵاوکردنەوەیان بکەیت!

ئەوان پێویستیان بە تۆیە، تا ببیت بە پەناگە پارێزراوەکەیان، تاکو نهێنییەکانیان بپارێزیت، ئای کە زوو شەرمیان بە خۆدا دێت، دەبێت کتوپڕ فریایان بکەویت.

دەزانیت چی تریش؟ لە تێپەڕاندنی ئەوانەدا یارمەتییان دەدەیت، هانیان دەدەیت، سەرزەنشتیان دەکەیت، یادیان دەخەیتەوە، تێبینییان دەدەیتێ.

دەی لەو بێنە و بەردەیەدا، دەزانیت تۆ لە مەعدەنی سەیر سەیر دروست کراویت، باڵات لە پۆڵایە و، دڵیشت لە نەرمە گۆشت!

دواتر بۆت دەردەکەویت، زیادتر لەوەی چاوەنۆڕی بوویت، دەتوانیت بەرگە بگریت، ئەو هێزەت لە هێوریدا هەیە، فەیسبووکیش بێ تۆ ج دەردێک لێی نادات، شتێکی ناوازەت هەیە تا بەم جیهانەی پێشکەش بکەیت.

دایکەکەم، تۆ منداڵانێک پەروەردە دەکەیت و، ڕووە و کێبەرکێکانی ژیان دەیاننێریت، ئەوان لە دواڕۆژدا یان پزیشکن، یان پارێزەر، یانیش دەبن بە برینپێچ و مامۆستا، هەیشن دەبن بە دایک و باوک، ئەوسا بیریان دەکەوێتەوە چۆن خۆشت ویستوون؟ چۆن یارمەتیت داون، چۆن قوربانیت بۆ داون؟

ئینجا سپاست دەکەن.

ئەمڕۆ، ئومێدەوارم هەناسەیەک هەڵبکێشیت، چۆن هەناسەیەک؟ بە هۆی ئەوەی کە دایکایەتیت هەڵبژارد، پڕ بێت لە دڵخۆشی، تژی لە هیوا. لە ترس و دوودڵی بگەڕێ، بە سادەیی چێژ لە پەروەردەکردنی

کوڕە هەرزەکارەت ببینە، بۆ نوکتەیەک وەرە خەنین، شێوازێکی نوێی قژداهێنان بۆ کچەکەت ببەستە!

ئەو منداڵانە بەخشیشی خودان بۆ تۆ، تۆیش بۆ ئەوان هەر وا،

کێ دەتوانێت باڵای وەکوو تۆ بەرز بێت؟

دەستی بڕوات و وا بکات؟

هەر تۆی باشتر دەیانناسیت،

زۆرتر لەوەیش خۆشت دەوێن!

ئەمە بۆ تۆ بوو ئەزیزم،

لەگەڵ ئەوپەڕی خۆشەویستیمدا.

ڕێچڵ *ئان* دایکێک بە تەمەنتر، لەو پردەی ئێستە تۆ پێیدا دەپەڕیتەوە، دەمێکە وا لەوبەرەوەیە.

Dear Lonley Mom of Older Kids

www.homesanctuary.com

#٢٩

When I am tired, I rest. I say, I can't be a superwoman today.

Jada Pinkett Smith

کاتێک ماندوو دەبم، پشوو دەدەم و، بە خۆم دەڵێم: ئەمڕۆ ناتوانم ببم بە ئافرەتێکی دەرئاسا.

عندما أتعب، أستريح، وأقول لنفسي: لا أستطيع أن أكون امرأة خارقة اليوم.

دواتر یەکێک لە کەسە نزیکەکانی بە مەسەلەکەی زانیوە و، خەمی لێ خواردووە، ئێستەیش چاودێریی دەکرێت و، هەست دەکەن بەرەو باشی دەڕوات!

بە ڕاشکاویی، کاتێک باسی ئەو نەخۆشییانە دەکرێت، دەبێت تێگەیشتنمان بۆی بگۆڕین، حوکمی پێشوەختەی بەسەردا نەدەین، ئەگەر بە ڕاستگۆیانە و، بە ڕوونی گوتوبێژمان لەبارەیەوە کرد، بابەتەکە بەرەو باشتر دەچێت و، نەخۆشەکەیش ڕزگار دەبێت، جا هەر کەسێکیش بە عەیب و عاری دادەنێت، با هەر لە گوێی خۆی بدات!

بەو شێوەیە، چەندان بابەتی هەستیاری دیکەیش هەبوون و، کەس نەیدەوێرا توخنی باسکردنیان بکەوێت و، پێیان عەیبە بوو، کەچی ئێستە باوی ئەو زەمەنە نەما و، گۆڕانی بەسەردا هات.

بۆیە پێویستە باسی نەخۆشییەکانی زەینی، لە حەکایەتەکانی ڕۆژانەماندا ببێتە شتێکی ئاسایی و، کەس سڵی لێ نەکاتەوە، تا سوودی لێ وەربگیرێت، نەک بکرێتە گڵتەپێکردن و، وەکوو تەعلیقێک بەکار بهێنرێت!

وا لەبارەی ئەزموونەکەی خۆمەوە، کە براکەم بوو، ئەم باسەم بۆ شەنوکەو کردن، سا بەڵکو بتوانین یارمەتی ئەو جۆرە خێزانانە بدەین و، تەمی تێگەیشتنە هەڵەکەیان لەو بارەیەوە، بڕەوێنینەوە. هەروەک بۆ ئەوەی ببێت بە وانەیەک و هەستی شوورەیی و بە عەیبدانانی لێ دابماڵین و، وەکوو بابەتێکی ئاسایی لێی بنۆڕین. تاکو خێزانەکان وا نەزانن ئیدی مەیدانخوازییەک هاتووەتە پێشیان و، دەربازبوون لێی مەحاڵە!

Lets Lift the stigma attached to mental health in Black and Asian communities

www..time-to-change.org.uk

Your illness does not define you. Your strength and courage does.

نەخۆشییەکەت دیاری ناکات تۆ کێیت، بەڵکو تەنیا هێز و ئازایەتییەکەت ئەوە دیاری دەکەن.

مرضك لا يحدد من أنت، وإنما قوتك وشجاعتك هما يحددان ذلك.

ناچارن خۆیان هەڵبدەنە ناوی! پاشان دەبێت پلانێک دابنێن تاکو بەسەریدا زاڵ ببن، درک بەوەیش بکەن کە مەسەلەکە هەر وا ئاسان نییە.

لە کۆتاییدا *هاردی* ئامۆژگاریی ئەوان دەکات: بارودۆخی خۆیان، لەبەردەم خۆیاندا هەڵبسەنگێنن، تا بزانن بڕوایان وایە کارەکە بە کوێ دەگات؟

دەڵێت: مەسەلەکە هەندێک جار ١٥ خولەک بۆ ٤٥ خولەکی دەوێت، تەنیا ئەوەندە و بەس! کاتەکە هەر چەندێک بێت، هەر خۆم لەپێشتر دادەنێم. بۆم دەرکەوت، ئەو کاتەم خۆش دەوێت، کە بۆ بیرکردنەوەی تەواو دایدەنێم، بۆ ئەوە دایدەنێم تا لە خۆم حاڵیی ببم، بۆ ئەوەی خۆم بلاوێنمەوە، بەڵام ئەمڕۆ، من ئافرەتێکم و پێدەزانم.

کیت ماکهیۆ:

ئەم ٢٥ ساڵە و، نووسەرە و پزیشکە لەو خەستەخانەیەی نەخۆشی لێ دەخەوێنن.

بەڵام بەم ڕۆژەی ئەمڕۆ نەدەگەیشت، ئەگەر بەسەر خەمۆکیدا، زاڵ نەبووایە!

دەڵێت: لە ماوەی هەرزەکاریی ژیانیدا، تووشی گەڕپێگرتنی کوڕان و ئالوودەبوونی ئێلکترۆنی هاتبوو، وای لێ کردبوو لە کچێکی بەختەوەر و ژیاندۆستەوە، بەرەو کچێکی تووڕە و مۆنی بردبوو، تا ئەو کاتەی گۆڕا و، وردەوردە پێی لە ئاوە لیڵەکەی خەمۆکیی دەرهێنا.

لە دیمانەی گۆڤاری "ناشیۆناڵ"ـدا وتبووی: ئەوی بەرسەمدا هات، خراپترین هەست بوو لە ژیانمدا.

کەچی هەر کە گەیشتە کۆلێژ، هەموو شتێک گۆڕا، ئەوانەی لە قۆناغی ئامادەییدا بەدوایەوە بوون، نەمان، تەرکیزی خستە سەر ئەوەی کە دەبێت ببێتە کەسێکی داهێنەر و ناوازە. وتی: چاندنی تۆوی متمانە لە ناخیدا، وای لێ کرد لە دەردی خەمۆکی ڕزگاری ببێت و، بیخاتە سەر ڕێی سەرکەوتن.

هەروەها وتی: بێگومان زۆر بە جددی هەوڵمدا ئەو پەیامانەی لە مێشکمەوە ئاڕاستەم دەکران، بگۆڕم، وایان لێ کردبووم کە گوایە ڕەزاگران و بێسوودم، کەس حەز بە چارەم ناکات، تا ببوونە خۆرەیەک و خەریک بوو دڵیان کون دەکردم، تا بەو حاڵەتە گەیشتم و وتم: بێگومان من کەسێکی زیرەکم، کەسێکی خۆشویستراو، هەمیش جوانم!

3 True Stories overcoming depression

www.deseretnews.com

#٣١

Remind yourself it is OK no to be perfect.

ئەوە بیری خۆت بهێنەرەوە، هیچی تێدا نییە ئەگەر کەسێکی نموونەیی نەبیت.

ذكّر نفسك أنه لا بأس في ألا تكون مثالياً.

# بەهێز بە و ، دوور برۆ

نووسینی: لێدی باگ

ڕێگە مەدە بە خەڵکی وا بێهیوات بکەن تا ڕقت لێیان ببێتەوە. خۆت لە زاڵبوونیان بەسەرتدا ڕزگار بکە، ملی ڕێگەی خۆت بگرە بەر، ژیان ئەوەندە درێژ نییە هەوڵ بدەیت خەڵکی تێبگەیەنیت و، بەڵگەی کارەکانتیان بۆ بهێنیتەوە!

تەنیا کەسێک پێویستە بەڵگەی بۆ بهێنیتەوە، هەر خودی خۆتی. تا توانات هەیە، هەوڵ بدە ببە بەو کەسەی دەتەوێت ببیت، بەهێز بە و دوور برۆ.

هەستکردن بە بەتاڵی و تووڕەیی، تەنیا بەربەستن لەنێوان خۆت و بەختەوەرییەکەتدا، ژیانت لەوە بەنرخترە یەک خولەکیش لە کەسێکدا بەفیڕۆ بدەیت، کە بەختەوەریت بۆ ناهێنێت!

بۆیە پێیان بڵێ: خواتان لەگەڵ، هیوای باشەیان بۆ بخوازە، سەرەڕای هەموو شتێک، ئەوان وایان لێ کردیت بەهێزتر ببیت، ڕۆژگاریش ئەوەیان بۆ دەسەلمێنێت.

Be Strong and Walk Away

www.sunnyskyz.com

کوڕە هەرزەکارەت ببینە، بۆ نوکتەیەک وەرە خەنین، شێوازێکی نوێی قژداهێنان بۆ کچەکەت ببەستە!

ئەو منداڵانە بەخشیشی خودان بۆ تۆ، تۆیش بۆ ئەوان هەر وا،

کێ دەتوانێت باڵای وەکوو تۆ بەرز بێت؟

دەستی بڕوات و وا بکات؟

هەر تۆی باشتر دەیانناسیت،

زۆرتر لەوەیش خۆشت دەوێن!

ئەمە بۆ تۆ بوو ئەزیزم،

لەگەڵ ئەوپەڕی خۆشەویستیمدا.

ڕێچڵ *ئان* دایکێک بە تەمەنتر، لەو پردەی ئێستە تۆ پێیدا دەپەڕیتەوە، دەمێکە وا لەوبەرەوەیە.

Dear Lonley Mom of Older Kids

www.homesanctuary.com

## لێی بگەڕێن با ڕووی نەخۆشییە زەینییەکان سپی بکەینەوە!

نووسینی: ڕۆز ماری

بە داخەوە، ئەوەندەی من ئاگادارم، تا ئێستەیش پەڵەیەکی ڕەش ها بە ناوچەوانی نەخۆشییەکانی زەینییەوە، بە تایبەت لە کۆمەڵگەکانی ڕەشپیست و، نەتەوەکانی ئاسیاییدا.

تا ئێستەیش دایکم لەوە دوودڵە، گوتوبێژی نەخۆشیی براکەم بکەین، تەنانەت لەناو خێزانەکەی خۆیشماندا، هۆیەکەی چییە؟ نازانم.

کاتێک ئەو مەسەلەیە بێتە پێشەوە، دایکم شێوەیەک ئاماژەی دەموچاوی هەیە، یانی نەکەن باسی بکەن! وایدادەنێت، کە شتێکی لەو شێوەیە هەر لە گۆڕێش نییە!

پێدەچێت، هەستێکی بەخۆداهاتنەوە و عەیبەیەک لەو بارەیەوە هەبێت، خۆ ئەگەر ئەندامێکی خێزانێک ئەو نەخۆشییەی هەبێت، دەخرێتە ناو سندووقێکی بڤەوە و، کەس خۆی لە قەرە نادات، کێ کاکە شتەکە ئاشکرا بووە، ئیدی ئەم فسکەفسکەی بۆ چییە؟

تێبینی ئەوەم کردووە، خێزانەکانی ناوچەی کاریبی و ئەفریقایی و ئاسیایی، زۆرتر ئەم دیاردەیەیان تێدا باوە، کاتێک نیشانەکانی لە کەسێکدا، سەر هەڵدەدەن، خێرا ناچن داوای یارمەتی بکەن و، بۆ چارەسەر بگەڕێن، سا یان نایانەوێت کەسێکی دەرەوەی خێزانەکەیان هەستی پێ بکات، یانیش نازانن چی بکەن و، پەنای خۆیان بۆ کێ بەرن؟

لەو ماوانەی پێشوودا لەگەڵ هاوڕێیەکی ئاسیاییم، باسی نەخۆشییەکەی براکەمم کرد، حاڵەتەکەیم بۆ ڕوون کردەوە، ئەویش هاتە سەر باسی پوورەکەی، کە گیرۆدەی ئەو جۆرە نەخۆشییەیە،

## ٣ چیرۆکی ڕاستەقینەی کەسانێک بەسەر خەمۆکیدا زاڵ بوون

نووسینی: هێرپ سکرپنەر

**ویندی هۆنیکۆت:**

دوای مردنی دایک و خوشک و براکەی و منداڵە ١٢ساڵانەکەی، تووشی خەمۆکی هات.

لەجیاتی ئەوەی ڕێی پێ بدات بەسەریدا زاڵ ببێت، چەند خواردنێکی دۆزییەوە، توانی میزاجی خۆی پێ باش بکات، دوای بەکارهێنانی ئەو خواردنانە، وەکوو خۆی دەڵێت: ژیانی بەرەو باشتر ڕۆیشت.

هێشتا چەند شتێکی دیکەیش هەبوون، ببوونە یارمەتیدەری: بێگومان ئەزموونە ڕووحییەکەم ڕۆڵێکی گەورەی لەو خەمۆکیبوونەمدا گێڕا، هەر بڕواکەم بوو لەو مۆتەکە ڕزگاری کردم!

**کیم هاردی:**

ئەم کاتێک کارە بازرگانییەکەی لەدەست دا، ئیدی وەیشوومەی خەمۆکی خێوەتی خۆی بەسەردا هەڵدا، دەزانی چەند قورسە لە سفرەوە دەست پێ بکەیتەوە! بە ڕاستی لێدانێکی گورچکبڕ بوو، بۆیە وای لێهات.

دەڵێت: بەڵام هەم وەکوو ژنێک و، هەمیش وەکی دایکێک، زۆر شت مابوو تا لەپێناویاندا، بژیم.

ئێستە *هاردی* چاوی لەوەیە، کەسێک ئەو نەخۆشییەی هەبێت و بێت بۆ لای ئەم، تا بۆی تیمار بکات، بۆ ئەوەی دان بە خەمۆکیبوونەکەیاندا بنێن، لە مانای جەنگەکە حاڵی ببن، خۆ هەر

You have got to be willing to lose every thing to gain tourself.

پێویستە ئامادە بیت هەموو شتێک بدۆڕێنیت، بۆ ئەوەی خۆت ببەیتەوە.

عليك أن تكون مستعداً لأن تخسر كل شيء، لكي تربح نفسك.

# کورێژگە یەک چاوەکە

نووسینی: ئەلیسۆن ویڤر

ئترۆن ویڤر لە ١٤ ی نیسانی ساڵی ١٩٩٨دا بە یەک چاوەوە لەدایک بوو، ئەویش چاوی لای چەپ بوو، ئەوەی پێشبینی دەکرا، لەگەڵ ئەم حاڵەتە دەگمەنەدا، مێشکیشی نەخۆش بێت، یەک لەسەر ملیۆن پێ دەچوو هیچ کەموکورییەک لە دەماغیدا نەبێت، کەسی ساغ و سەلامەت دەرچووو!

ئەوە بوو ٢٥ نەشتەرگەری بۆ کرا، تاکو چاوێکی دەستکرد لە شوێنچاڵی چاوەکەی لای ڕاستی دابنێن!

ئەو لە ژینگەیەکی گوندنشینی ویلایەتی کارۆلاینای باکوور دەژیا، لە قوتابخانە میللییەکان خوێندبووی. کاتێک لە پۆلی ٤ی سەرەتایی بوو، خەونی بەوە دەبینی ببێت بە نووسەر، سەرەڕای چەندان بەربەست و ناڕەحەتی، وازی لەو خەونەی هەر نەهێنا.

هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە کە پێی نایە نێو باخچەی ساوایانەوە، تاکو دواناوەندیش، لەلایەن خەڵکەوە نازناوی ناشرین و قسەی ناخۆشی پێ دەوترا، ساڵ لەدوای ساڵ، تا دەهات خراپتر دەبوو، ئەی لەو خەڵکە هیچ نەدیوە، پێیان دەوت: جنۆکەی یەک چاو. دەیانوت: تۆ بوونت هەڵەیە، بۆیە کەوتە نێوی داوی ڕاڕاییەکی کوشندەوە و، بە ئاسانی چالاکییەکانی ڕۆژانەی بۆ ئەنجام نەدەدرا.

لە ساڵی ٢٠١٦دا، بە هۆی هاوکاری خێزانەکەی و، مامۆستا و هاوڕێیانی، دواناوەندی تێپەڕاند. لەوێوە کەوتە نووسینی کتێبێک کە یەکێک لە شتە دڵخوازەکانی خۆی لە خۆ گرتبوو، بەناونیشانی: "زۆمبی، یان ئەو مردووانەی بۆ ژیان گەڕاونەتەوە،" دوای ساڵێک

تەواوی کرد، یەکێک لە مامۆستایانی پێشووی، بڵاوکەرەوەیەکی بۆ دۆزییەوە.

یەکەم جار کتێبەکەیان خستە بەردەم کۆمپانیای "کۆفیننت پۆکز" و بە بڵاوکردنەوی ڕازیبوون. کتێبەکەی دیکەیشی "کۆتایی جیهانی مرۆیی" لە کۆتاییەکانی ٢٠١٧دا بڵاو کرایەوە، ئێستە لە چەندان شوێنی بڵاوکردنەوە دەفرۆشرێت.

*ئارۆن* کە ئێستە ١٩ساڵانە، بەسەر ئەو کەسانەی وا گاڵتەیان پێ دەکرد و، بە لاقرتێوە لێیان دەڕوانی، سەرکەوت، بەردەوام بە دووی خەونەکەیدا دەڕوات و، هانی خەڵکان دەدات کە وەکوو ئەو بن!

Bullid 19 year Old Born with One Eye Publishes His First Book

www.sunnyskyz.com

#٣٣

My advice to other disabled people would be, concentrate on things your disability dodent prevent you doing well and don't regret the things it interferes with. Don't be disabled in spirit as well as physically.

Stephen Hawking

ئامۆژگاریم بۆ کەسانی کەمئەندام ئەوەیە، تەرکیز بخەنە سەر ئەو شتانەی کەمئەندامێتییەکەتان نابێتە ڕێگر لەبەردەم باش ئەنجامدانیدا، خەمیش لەو شتانەی دەبنە ڕێگر، مەخۆن، وا مەکە ڕووحیشت عەینەن جەستەت، کەمئەندام بێت.

نصيحتي للأشخاص ذوي الإعاقة هي ركّزوا على الأشياء التي لا تمنعكم إعاقتكم من القيام بها بكشل جيد، ولا تأسفوا على الأشياء التي تعطلها، لا تجعل روحك معاقة مثل جسدك.

# ئەوەی دەروونت لەبارەی تەمەنی ١٠ ساڵییەوە پێت دەڵێت

نووسینی: پیتەر فریتز

کاتێک منداڵ بووم، ژیان بریتی بوو لە سەرکێشی، پڕ بوو لە ئەگەر و پرسیار. پێداویستییەکانم لە خواردن، پەناگەیەک و، بزووتندا قەتیس مابوو. بۆیە هەموو ڕۆژێک بۆ خۆی، ڕۆژێکی نوێ بوو.

هەرچی پشووەکانی کۆتایی هەفتەبوو، سەرشادبوون بە مەلەکردن لە چەمەکەدا، یان خلیسکانێی سەر بەفر، یانیش جێبەجێکردنی پلانەکان بوو لەژێر کەپرەکەی باوکمدا.

لە هاوینانیشدا، چیمان دەکرد؟ یەڵڵا بۆ کەناراوەکە، یان لێخوڕینی پاسکیل بوو، ئەوانە هیوایەتەکانی من بوون، بێجگە لەوانە، هەموو شتەکانی دیکە بەلامەوە هیچ بوون!

لە تەمەنی ١٠ ساڵاندا لە فشار و ناڕەحەتییەکانی نێو ژیان تێنەدەگەیشتم، نەمدەزانی ئەو شتانەی لە بۆسەدان بۆم، چین؟ کەچی لە دەیەکانی دواتردا، فشاری کارەکەم، پسووڵەکان و پەیوەندییەکان بوونە سەرئێشە بۆم. وەکوو منداڵێک، ئەگەر بەدەستی خۆم بووایە، هەرگیز ئەو ژیانەم هەڵنەدەبژارد، وەلێ کتومت ئەوە: سەرپشکییەکان بوو.

کە منداڵ بووین، بژاردەکانمان سنوودار بوون، وای لێ کردبوو ئامانجمان ڕوون بێت، کاتمان هەبوو بۆ ئەنجامدانیان، لە خۆهەڵدانە نێو ئەو هەرایەوە، ئازاد بووین، بەڵام ئەمڕۆ، چیتان بۆ باس بکەم؟ وا ژیان بەرەو هەوڵی خۆپسێنەر بۆ زیادترکردن، پاڵمان دەنێت، وەلێ هەنگاوێک بگەڕێوە دواوە و لەخۆت بپرسە: ئەفەندی، ئایا زیادترکردن باشترینە؟

کاتێک منداڵ بووم، دەمزانی ئەوە گەرمی تیشکی هەتاوە لە پشت ملم دەدات، بۆنی ئەو گیا و گوڵە تەڕ و پاراوانەم دەکرد، جریوەی چۆلەکەکانیش لە بەیانییەکی زوودا، مژدەی دەستپێکردنی ڕۆژێکی نوێیان ڕادەگەیاند.

دەی با بزانم چۆن وەسفی خودی خۆت، لەو ١٠ ساڵە تەمەنەی ئێستەت، دەکەیت؟ ئاگات لێیە چەند بە کارەوە سەرقاڵیت؟ بۆ گەیشتن بە ئاستە ئاڵتوونییەکە پەلەقاژە ناکەیت؟ ئای لە ئەنجامی ڕاکردنەوە بەدوای زیادتردا، چەندە تینوویت!

بێگومان ئەو منداڵە بچووکەی کە دەزانێت چۆن بژێت، ئێستەیش وا لەناو ناختدایە! وریا بە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە، گوێی لێ ڕابگرە، بۆ چرکەساتێک بیر لە مەسەلەکە بکەرەوە.

دەی کەوایە، ئەو شتەی کە بۆ هەنووکە گرنگە، چییە؟ لەسەر ئەم هەسارەیە چی بەلاتەوە موبارەکە؟ مادەم دەژیت، بەهرەیەکە و ناکرێت وێنا بکرێت، وەکوو حاڵەتی ئاسایی لەگەڵ هەر بەهرەیەکی دیکەدا، پێویستە لەسەرت ٢ شت بکەیت:

گوێ لەو شتانە ڕابگریت و، لەگەڵ خەڵکیدا بە هاوبەشی بیانکەیت.

What Would Your 10 year old self say about your Life?]

www.midlifetribe.com

#٣٤

The only thing we really posses is the time that God has gifted us to live. So let us enjoy it and spend it in good deeds.

لە ڕاستیدا تاکە شتێک کە هەمانە، ئەو کاتەیە خودا پێی داوین بۆ ئەوەی بژین، دەی با چێژی لێ وەربگرین و لە کردەوەی باشدا بەسەری بەرین.

الشيء الوحيد الذي نمتلكه حقاً، هو الوقت الذي منحنا إياه الله لنحيا، فلنستمتع به ولنقضيه في العمل الصالح.

## ئایا پێویستە لەو پیشەیەدا کە خۆشت دەوێت، کار بکەیت؟

نووسینی: کیڤن نجۆ

زۆرێـــک لە کەســێتییە ســـەرکەوتووەکان ئامۆژگاریمـــان دەکەن، کە بەوپەڕی خۆشەویستییەوە، لە پیشـــەکەی خۆمانـدا بمێنینەوە، منیش هەر هەمان بۆچوونم هەیە، بەڵام لێرەدا چەند شتێک هەن، پێویستیان بە ڕوونکردنەوەیە، بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت لەسەر ئەم ڕێچکەیە بڕۆن، دەیانخەمە ڕوو.

سەرەتا، ئەو پیشەیەی کاری تێدا دەکەیت، دەکرێت بەختەوەریت بۆ وەدی بهێنێـت، ئایـا ئەوەی هەمـوو ڕۆژانـی یەکشـەممەیەک لە خەو ڕادەبیت و، بەرەو کارەکەت دەڕۆیت، گەورە نییە؟

ئەگەر پیشـەکەت خـۆش ویسـت، بێگومـان هەمـوو لەباردابوونەکانت دەخەیتە خزمەتییەوە، بۆیە هەلی گەورەی سەرکەوتن لە بەردەمتدایە.

بەڵام پێویستە ئەوە بزانیت، ئەو حەز و خۆشەویستییەت مەرج نییە هەر وا بەردەوام بێت. بـزانە پـارە تەنیـا شـتە گـرنگەکە نییە، کەچی کاتێـک لێـت دەبڕێـت و، بە دەسـت کەمیـیەوە دەناڵێنیـت، ئەودەم کاریگەریی نەرێنی لەسەر ژیانت و بەختەوەریت دروست دەکات!

خەڵکـانێکی زۆر هەن، دەبیـنن کێشـەکانی دارای، دەبێـتە هـۆی کەمکردنەوەی خۆشەویستییان بۆ پیشـەکەیان. پرسیارم لەو کەسانە کردووە، بـۆ نمـوونە: کە مۆسیقا، یان مامۆستایەتییان هەڵبژاردووە، چونکە ئەو کارانەیان خـۆش ویستووە، بەڵام بە هـۆی کەمبوونەوەی پارەوە، خۆشەویستییەکەیان لە کەمی داوە.

لە ڕاستیدا جیاوازییەکی گەورە، لەنێوان ئەوەی کە کارێک بکەیت و حەزت لێ هەبێت، لەگەڵ ئەوەدا کارێک بکەیت و بژێویی ژیانتی پێ دابین بکەیت، هەیە.

لەوانەیە مەسەلەی قووتەکە، هەندێک جار ببێتە هۆکاری فشار، نەخوازەلا ئەگەر خێزان و منداڵت هەبن، زۆرێک هەن و بەرگەی ئەو فشارە دەگرن، هەیشن بەو هۆیەوە تووشی خەمۆکی دەبن.

کەواتە، ئایا پێویستە لەو شتەدا کە خۆشت دەوێت، کار بکەیت؟

بە ڕای مـن، وەڵامەکە لەوەدا خـۆی مەڵاس داوە، ئەگەر کـارەکە بەختەوەرت بکات، بەڵێ.

دۆخە نموونەییەکە ئەوەیە، بەو پیشـەیەی خۆشـت دەوێت، داهـاتێکی گەورە خڕ بکەیتەوە، وەلێ ئەم بژاردەیەیان، بۆ زۆرێک لە خەڵکی، بەردەست نییە!

خەڵکـی وا هەن حەزیـان بە پیشـەیەکە پـارەکەی زۆرتـر بێـت و، خۆشیان نەوێت، لەچاو پیشـەیەکدا پارەکەی کەمتر بێت و، خۆشیان بوێت! هەیشن بە پێچەوانەوەن، ئێ هەر کەس بۆ خۆی ئازادە.

بـۆیە ئەگەر کارێکـت کـرد و، پارەکەیشـی ئەوە نەبـوو، بەڵام پێـی دڵخۆش بوویـت، ئەوە بـکە، ئەگەریـش کەمـی پـارە وات لـێ دەکـات نابەختەوەر بیت و فشارت بۆ دەهێنێت، ئەودەم پیشـەیەکی پارە زۆر هەڵبژێرە، لە پەنایشییەوە، ئەو شتەی حەزت لێیەتی، ئەنجام بدە، یان بیگوێزەرەوە سەر پیشەیەکی دی.

من وا ڕاهـاتووم خەڵکـی لەسـەر ئەوە هـان بـدەم، لەو پیشـەیەدا کە خۆشیان دەوێت، کار بکەن، درکم بەوەیش کردووە، ئەم ئامۆگارییەم بۆ هەمووان ناگونجێت.

ئێستە هەم لایەنی بەختەوەری و، هەمیش سەرچاوەی بەهێزیی دارایی لەبەرچاو بگرە. ئۆف، خۆزگە پارە و پوول ئەو ڕۆڵە گەورەیەی لە ژیانماندا نەدەگێڕا، بەڵام داری خۆزگە، بەرەکەی تاڵە!

ئەگەر پارە ئەو کاریگەرییەی نەبووایە، هیچ کەس لە پیشەیەکدا کە حەزیشی لێ نییە، خۆی نەدەڕەتاند!

Should You Do What You Love?

www.motivationalwellbeing.com

# #٣٥

Today's happiness depends on yesterday's choice, just todays choice will determine tomorrow's happiness.

بەختەوەری ئەمڕۆ، پشت بە بژاردەکانی دوێنێ دەبەستێت، بە تەواویی هەروەکوو چۆن بڕیارەکانی ئەمڕۆ، بەختەوەری سبەینێ دیاری دەکەن.

سعادة اليوم، تعتمد على خيارات الأمس، تماماً كما تحدد قررات اليوم سعادة الغد.

## گرنگترین ١٠ خاڵ کە پێویستە لەبارەی کاتەوە لەبیرت بن

نووسینی: کاسی بێل

باشە کات بۆ کوێ دەڕوات؟ دەی پێم ناڵێن: چۆن کاتەکانم بە شێوەیەکی باش ڕێک بخەم و بەڕێوەی ببەم، لە کاتێکدا ئەو دەڕوات و کەس نازانێت سەر بە کوێدا دەکات!

ڕۆژی وا هەیە سەیرێکی لیستی ئەرکەکانم دەکەم، ئەو هەموو ئەنجام نەدراوە، تووشی شۆکم دەکەن، دووشەم تا سێشەم، کورە چوارشەم تا پێنجشەم ئەنجامیان دەدەم، ئەی هەش بەسەرم، بۆ ڕۆژی هەینی، لیستەکە عەینەن ڕووباری نیل درێژ دەبێتەوە!

نهێنی پلانێکی کارا بۆ بەڕێوەبردنی کات، چییە؟ کلیلی وەرامەکە، لە پرسیاری پێشووتردایە، ئێمە پێویستمان بە پلانێک هەیە.

یەکەمین شت، پێویستت بە پلانێکی گشتی هەیە، پاشان پلانێک بۆ هەموو ڕۆژێک، لە کاتی داڕشتنی ئەو پلانەدا، ئاگات لەم ١٠ خاڵە بێت:

١- ئەگەر سوور نەبیت لەسەر ئەوەی بەپێی کارە لەپێشترەکانت بژیت، بێگومان خۆت لە وەڵامدانەوەی داخوازی و هیوای خەڵکانی دیکەدا، بە هەیلاک دەبەیت.

٢- تۆیش وەکوو خەڵکانی دیکە، هەر ٦٠ خولەکت لە کاتژمێرێکدا هەیە، ٢٤ کاتژمێرت لە شەو و ڕۆژێکدا هەیە، ئەی کات لەو چرکەساتانە پێکهاتووە، لێت نەبن بە کوڵی شێر، زۆر بە ئاسانی بەڕێوە دەبرێن.

٣- چۆن خولەکەکانی ژیانی ڕۆژانەت بەسەر دەبەیت، خۆت سەرپشکیت، هەر خۆتیش دەتوانیت بڕیاری ئەو بەسەربردنەی بدەیت.

٤- نەکەی ڕێگە بەو شتانەی کەمتر گرنگن، بدەیت، نەبادا کاتی شتە گرنگەکانت لێ بدزن.
٥- کاتێک نییە بە گرینگ دانەنرێت، هەموو چرکەیەک، بەخشیشێکە.
٦- هەر کات بوویت بە بەڕێوەبەری کاتەکانت، ئیدی ئەو هەموو کاتژمێرەت بۆ دەگەڕێتەوە، دواتر هەر هەموویان دەخەیتە سەر ژیانی خۆت.
٧- بگونجاێ، چونکە هەندێک ڕووداوی لە ناکاو، باشترین ڕۆتینەکان دەپچڕێنن، لەگەڵ ئەو پچڕێنەرانەدا ڕێ بکە و، گوێیان پێ مەدە.
٨- کاتێک بە شتێک دەڵێیت: بەڵێ، یانی بە شتێکی دیکەت وتووە: نەخێر، دەخیلت بم ئەو شتەی دیکە خێزانەکەت نەبێت.
٩- هەر دەمێک زیادتر ئەرکە گرینگەکانت بە جوانی هەڵسووڕاند، ئەو کات وەختی زیادترت بۆ ئەو شتانەی بەلاتەوە لەپێشترن، دەبێت.
١٠- ئەو ڕێگەیەی کە ٢٤ کاتژمێرەکەی پێ بەسەر دەبەیت، دەتوانێت جیاوازیی لەنێوان ئەو خێزانانەی لە هەڵچوون و کەفوکوڵدان، لەگەڵ ئەو خێزانانەی بە ئاسانی لەگەڵ یەکتردا دەدوێن، دروست بکات.

The 10 Most Important Things to Remember about Time Management

www.imom.com

#٣٦

Time = life, therefore, waste your time and waste your life, or master your time and master your life.

Alan Lakein

کات= بە ژیان، بۆیە یان کاتەکەت بەفیڕۆ دەدەیت و، ژیانیشت هەر وا، یانیش کاتت هەڵدەسووڕێنیت و، ژیانیشت هەر وا.

الوقت = الحياة، ولذلك إما أن تضيع وقتك وتضيع حياتك، أو أن تتحكم بوقتك وتتحكم بحياتك.

## ئایا ڕووی داوە دانیشتبیت و بیرت لەوە کردبێتەوە کە "بووم بە چی؟"

نووسینی: مایند فۆڵ فۆکس

بڕوام وایە ڕێگەیەکی بنیاتنەر لە تێهزریندا هەیە، ئەویش ئەوەیە بیر بکەیتەوە لە: ئەو شتە چییە کە تا ئێستە نەبووم پێی؟

بۆ هەموو ئەوانەی لە کاروانی ژیانیاندا هەست بە چۆکدادان دەکەن، لەجیاتی ئەوەی مەعنەوییاتیان بەرز بێت، پێیان دەڵێم: بێگومان منیش تووشی باری لەو جۆرە هاتووم و لە کەناری مەرگ گەڕاومەتەوە و، لێتان تێدەگەم، منیش جار هەبووە پێخەفەکەم بە فرمێسکەکانم شۆریوە!

بەڵام ئەو شتانە دروستیان کردم، ئێوەیش ئەو چۆکدادانانە دروستتان دەکەن، هەروەکوو چۆن وایان لە من دەکرد، بە ڕێگەیەک هەڵسوکەوت بکەم، وەکوو ئەوەی شتێکم لەدەست دابێت، بیر لە نەمانی پارەکەم، هاوڕێکەم، باوکم، یان قاچی لای ڕاستم بکەمەوە، کەچی دەبوایە بیرم لەو شتانە بکردایەتەوە کە دەستم کەوتوون.

بەردەوام دەتوانیت بڵێیت: شارەزاییەکم پەیدا کرد، ئەوەت پەیدا کردووە، فێر بوویت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ بارودۆخە سەختەکاندا دەکەیت؟ چۆن ئەو شتانەی کە هەتبوون و، ئەوانەیش ئێستە هەتن، هەڵبسەنگێنیت؟

Do You Just Sitdown Thinking What Have I become?

www.sunnyskyz.com

## #٣٧

Be strong because things will get better. It may be stormy now, but it never rains forever.

بەهێز بە، چونكە كاروبارەكان دەگونجێت باشتر ببن، لەوانەیە ئێستە كەشەكە زریاناویی بێت، بەڵام خۆ تا سەر باران نابارێت!

كن قوياً، فالأمور تتحسن، قد يكون الطقس عاصفاً، واكنها لن تمطر إلى الأبد.

# خۆشەویستی ئەو شتەیە هەموو سەرکردەیەک پێویستی پێی هەیە

نووسینی: مایکڵ نیکۆلاس

هەمووماان ئەو بەڕێوەبەرە توند و مرقن و سەرکەشەمان تاقی
کردەوە، کە هەر دەبووایە هەموو شتێک بە کەیفی ئەو بووایە.
سەرەڕای ئەوەی ئەو جۆرە لە بەڕێوەبەر، داواکارییان زۆرە، کە
کەمترین هاوسۆزی و ڕێزگرتن بۆ ئەندامانی تیمەکە دەردەبڕن، بەڵام
جۆرێکی نوێ لە سەرکردە هەن، تیمەکەیان خۆش دەوێت و،
خزمەتیان دەکەن و، جۆرێک لە ڕێکوپێکی نیشان دەدەن.
بەڵێ، متمانە و سووربوون لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە، پێویستن،
وەلێ دەبێت بە وریایی و، لە کاتی پێویستدا بخرێنە کار.
*ماری جۆ ئێسمۆس* بڕوای وایە، سەرکردەکان ئەو کاتە
سەرکەوتوون، کە تۆزێک لە توندی و، زۆرێک لە خۆشەویستی بەکار
دەخەن.
من لێرەدا پێویستیم بە هەندێک لە خۆشەویستی هەیە:
ئەم هەفتەیە لە فلۆریداین و، لەگەڵ خێزانێکی دڵخۆشدا کات بەسەر
دەبەین، دوای تەواوبوونی بەزموڕەزمی جەژنی سپاسگوزاری،
بەیانی لەسەر لێواری جێخەوەکەی *مادیسۆن*ی کچە ٨ ساڵانەکەمان
دانیشتم، ئەو خەریک بوو خۆی بۆ قوتابخانە، ئامادە دەکرد.
دوای ئەوەی لە حەمام هاتە دەرێ و، بەدەم ڕێوە قۆپچەی لای
خوارەوەی کراسەکەی دادەخست، وتی: ئایا ئەوها گونجاوە؟
- بەڵێ گیانەکەم، زۆر جوان دەردەکەویت، ئای کە شانازیت پێوە
دەکەم، چەند ئاقڵانە بە زەنگی لەخەوهەڵسێنەرەکە ڕادەبیت، جلەکان

هەڵدەبژێریت، هەر خۆت لەبەریان دەکەیت، پاکوخاوێنی ژوورەکەت ڕادەگریت.

+ بەڵێ، من بەردەوام پاکوخاوێنی ژوورەکەم ڕادەگرم، ئەی وا نییە باوکە؟

- وتم: لەوە زیادتر شانازی بە چییەوە بکەم؟ مەگەر بتخۆم هاهاها.

ئیتر بۆ خۆت هەموو شتێکت پێ دەکرێت، تەواو.

+ وتی: نا نا باوکە، پێویستم بە کەمێک لە خۆشەویستییە!

خۆشت بوێن:

دەزانم خۆشەویستی و نەرمونیانی لە شوێنی کارکردندا، وەکوو چەمکێکی نامۆ دێتە بەرچاو، لەبەر ئەوەی ئێمە هەموومان لەگەڵ ئەو هەستی چۆکدادانەی بەڕێوەبەرێکی گوێنەدەردا، ڕاهاتووین.

ئێ کاکی خۆم، دادەی من، هەموو کەسێک کە هاتووەتە نێو جیهانەکەی تۆوە، بۆ ئەوەیە خۆش بویسترێت، جا ئەو کەسە ئەندامی خێزانەکەتە، هاوڕێتە یان هاوڕێی کارتە، هەیان چەند چرکەیەکی پێویستە، هەیشە بۆ چەندان ساڵ، ئەگەر وا بوویت لەگەڵیاندا، لە کاتی شکستهێنان، یان بەرز و نزمی ڕاوبۆچوونەکانتاندا، دەتوانن ڕیکوپێک بن.

## لێیان بگەڕێ خۆشیان بوێت:

لە بەدبەختیدا زۆرێک لە بەڕێوەبەرەکان هەر لە دوورەوە، سەرپەرشتی دەکەن، بۆیە کەسانی ژێر دەستیان ناناسن، ئەوانیش ئەو بەڕێوەبەرەیان ناناسن!

سەرکردەی تەواو، ئەوانەن کاتەکانیان لەتەک ئەندامانی تیمەکەیاندا بەسەر دەبەن، لە ژیانی تایبەتییان تێدەگەن. زۆرتر کار لەژێردەستەکانیان دەکەن، کەمتر دوودڵن لەبارەی خودی خۆیان،

پلەکەیان، ماوەی مانەوەیان لەو پۆستەدا، زیادتر گرنگی بە خزمەتکردن و خۆشویستنی تیمەکەیان دەدەن.

با لەبنی هەمانەکە بدەم: کاکە، دادە، خەڵکی پلەکەی تۆیان بەلاوە گرنگ نییە، بەڵکو خۆتیان بەلاوە گرنگە، دەی مەردی خوا بە و، لە خزمەتکردن و، ڕێزگرتنیان، لالووت مەبە!

Love- One Thing Every Leader Needs

www.mochaelnichols.org

#٣٨

What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make?

Jane Goodall

ئەوەی پێی هەڵدەستیت، جیاوازییەکە دروست دەکات، پێویستە لەسەرت بڕیار بدەیت، دەتەوێت چ جۆرە جیاوازییەک بهێنیتە دی؟

ما تقوم به يحدث فرقاً، وعليك أن تقرر أي نوع من الفرق تريد أن تحدث؟

## ئایا لەوەدا نقوم بوویتە کە وێنەی خۆت زۆر بگریت؟

نووسینی: د. زاک کارتەر

بەشێک لە لێکۆڵینەوەکان زۆر دوودڵن لە ئاست ئەوەدا، کە ئەو بیرۆکەیە لەوانەیە ڕاست بێت، پەرەپێدەری ئەپەکانی تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی، هێزی مێشک، نەخوازەڵا کردەکانی درککردنمان ژێربار دەخەن، بەو هەوڵەی لە کاتی زۆر سەرقاڵبوونیشماندا، نەتوانین لە ئینتەرنێت دوور بکەوینەوە، چۆن؟ با بۆتانی بگێڕمەوە:

ئەو داتا و ژمارەسازییەی کە لە ئەپەکانی مۆبایلی زیرەکدا هەن، لایک و کۆمێنتەکانی ئەو وێنانەی پێشتر بڵاوت کردوونەتەوە، دەشارنەوە، لە کاتی گونجاویشدا ئەو ژمارەسازییەی، کە لەپێناو تۆدا و بە پشتبەستن بە ڕەفتارە ڕاگەیاندنەکەت و، لایەنە تایبەت و کەسێتییەکەت، دانراوە و بەرنامەڕێژکراوە، لە مێشکی تۆدا هۆرمۆنی "دۆبامین" دەردەدات، ئەمیش یانی "هۆرمۆنی چێژ،" کە لەو کاتانەدا دەردەدرێت تۆ چالاکییەکی خۆش ئەنجام دەدەیت، هەمان هۆرمۆنە پەرەپێدەری ئەپەکانی تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی پشتی پێ دەبەستن، تاکو تۆ بە بەردەوامی بەکاریان بهێنیت، ئەویش وا دەکات، پەیوەندییەکان و ژیانی تایبەتیت، بە شێوەیەکی نەرێنی، پێی کاریگەر بن.

کاتێک لەو تۆڕانەدا بۆ چەندان جار و دووبارە، وێنە بڵاو دەکەیتەوە و، لایک و کۆمێنتەکان دەبینیت، ئەودەم بۆ تێرکردنی ئەو برسێتییەت هەر وا دەکەیت و، وێنەیەک، بابەتێکی ورووژێنەر، شێر دەکەیت، چییە؟ سا بەڵکو لای خەڵکی خۆت دەربخەیت و، بەباشزانینی ئەوان بەدەست بهێنیت.

لێکۆڵینەوەکان، ئاماژە بەوە دەکەن، ئەو بارە، وات لێ دەکات لە هەلی بینینی ئەوانی دیکە، خۆت بدزیتەوە، چونکە تۆ زۆر بە سادەیی، لە

پێشوازیکردن لە بەباشزانینی ئینتەرنێتدا نقوم بوویتە، ئێ خۆت پێ لە ئاسمانە و، خەڵکیش لە چڵکاودا، بۆیە ناتەوێت لە پەیوەندییەکانتدا، ڕاوبۆچوون و کارلێککردن، لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بکەیت، یان ئیلهامیان لێوە وەربگریت.

تۆڕەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی، ئەجێندایەکی نهێنییان هەیە:

بە شێوەیەک کاربەڕێوەبەرانی ئەو تۆڕانە، دەتوانن ئامانجی خۆیان لەوەدا کە تۆ خۆت پێ تاوسە و، خەڵکت لا ژێژگە و، تەرکیزت دەخەیتە سەر خۆت و، ئاگات لە پێداویستییەکانی خێزان، منداڵ و هاوڕێیانت، نامێنێت، ببیننەوە.

لەگەڵ ئەوەیشدا خۆدوورگرتنت لە بڵاوکردنەوەی وێنەکانت لەو تۆڕانەدا، خەریکە ببێتە تاعونێک و کەس حەزی پێ ناکات، یانی مەبەستم ئەمەتانی:

بێگومان بەشداربوون لە چالاکی و ڕووداوەکانی واقیعدا، تەنیا بۆ ئەوەی بڵاویان بکەیتەوە، تێگەیشتنت لەو واقیعەی چاودێریت کردووە، دەیشێوێنێت، ئێ ئەو دەمەی تۆ ناتوانیت چەند خولەکێکی زیادتر بمێنیتەوە، بەبێ ئەوەی سەیرێکی مۆبایلەکەت نەکەیت، یان ناتوانیت چەند کاتژمێرێک بمێنیتەوە و لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتیدا، بڵاوی نەکەیتەوە، ئەوە یانی جۆرێک لە ئالوودەبوونت تووش هاتووە، وەکوو هەر جۆرێکی دیکەی ئالوودەبوون، دواتر لە پەیوەندییەکانت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، ئازاریان دەدات.

پەیوەندییەکان لە ژێر هەڕەشەدان:

زۆرێک لە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن، تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی و بەکارهێنانی مۆبایلی زیرەک و، ئامرازەکانی دیکەی ڕاگەیاندنی ژمارەسازکراو، پەیوەندییەکان تێک دەشکێنن.

لە ڕووی کردەییەوە، پەیوەندییەکانی خێزانی لە هەلی بەهێزکردن بەدوور دەبن، چونکە هێزی ویستن بۆ وازلێهێنانی مۆبایل لاوازە. پەیوەندیی دایکان و باوکانیش بە منداڵەکانیانەوە، دەشێوێت، ئێ هەریەکە و بە بەردەوامی لەسەر یارییەکە، یان گەڕان بە نێو تۆڕەکاندا، لە بەسەربردنی کاتەکەی لەگەڵ خێزانەکەدا، بە لەپێشتر رادەنێت، ڕوونە ئەو جۆرە پەیوەندییە پەرە ناسێنێت و دروست ناچێتە پێش، مادەم مۆبایل هەژموونی بەسەر ئەقلی پیاو و ژنەکەدا کردبێت و لە کاتی گوتوبێژدا هیچیان ئاگای لە مەحموی بێ زەواد نەبێت!

هاوڕێیەتیش بووە بە شتێکی گریمانەیی، ئەویش هەر ئەو وێنە و، پۆست و، لایک و کۆمێنتاتانەیە و هیچی دی، جەستەیەکی بێ گیان!

براینە، خوشکینە، ئێمە پێویستمان بە گەشەپێدان و ئاشکراکردنی ئەو پەیوەندییانە و کاریگەربوون پێیان هەیە، تاکو بەردەوام بن و، پەرە بگرن، نەک تێنۆڕین تەنیا لەو تۆڕانەوە بێت و، لە کاتی یەکدی بینیندا، خۆمان لە خەت بدەین!

دەی کە وا بوو، پێویستە چی بکەین؟

ئایا پێویستە لەوەو دوا وێنە و، پۆست شێر نەکەیت؟ بەو ڕادەیەیش نا، وەڵامەکە، بریتییە لە: بەڕێوەبردن و خۆهەڵسووڕاندنی باش. قەیدی نییە وێنە بڵاو بکەرەوە، تا ببینرێت، بەڵام با وا نەبێت تەرکیزت هەر لەسەر خۆت بێت، چونکە ئاسانە لە خودی خۆماندا ئەسیر بین و ببینە بەکاربەری خود، ئاگایشمان لەوانی دی نەبێت و، ژیانی ڕاستەقینەمان لێ ببێت بە شتێکی لەبیرکراو.

فەرموو ئەوە چەند هەنگاوێک هەڵبگرە و، واز لە خۆبەباشزانین و لەنجەی تاوس بهێنە و، تەرکیزت لەسەر خود دوور بخەرەوە، ئەمەیش خاڵەکانن:

- ئەگەر تۆ کەسێکیت ڕۆژانە و بێشومار، وێنەی خۆت لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتیدا بڵاو دەکەیتەوە، پێویستە لەسەرت دووبارە دەروونت بار بهێنیت و، سنوورێک بۆ ئەم کارەت دابنێیت، یانی بیکە بە ڕۆتینێکی ئاسایی و باو، کاتیشت پێویستە ئەو ڕۆتینە واز لێ بهێنیت، ئێ خۆ بە یەک دوو جار فێر نەبوویتە و، لە کەفوکوڵێکدا ئالوودەی نەبوویت!

- هەوڵ بدە ئەپەکانی ئەو تۆڕانە لەناو مۆبایلەکەتدا بسڕیتەوە، تەنیا ئەکاونتەکانی تایبەتی وەکی ئیمێڵ، ئەویش لە لاپتۆپەوە، یان لە کۆمپیوتەری شوێنی کارەکەتەوە، بیکەرەوە، چیت پێ دەکرێت، خۆت هەڵبسوورێنە، لەوانەیە چەند هەفتەیەک، یان چەند مانگێکی بوێت، تا ڕادێیت. دەتوانیت لەبریی ئەو ئەپانە، شتی بە سوودی ڕۆشنبیری، زانستەکان، بواری داهێنان و زیرەکی دابەزێنیت.

- بۆ ماوەی هەفتەیەکی تەواو، لە هەموو تۆڕەکان خۆت داببڕە، ڕۆژانە بزانە هەستەکانت چۆنن؟ هەڵسوکەوتت نەگۆڕاوە؟ بیرکردنەوەکانت چییان لێ بەسەر هاتووە؟ لەخۆت وورد ببەرەوە، لە پەیوەندییەکانت بە خەڵکانی دیکەوە، تێفکرە.

- هەموو ئەو مەیدانخوازییانەی دێنە ڕێت، تۆماریان بکە و، نەکەی وێنەیەک بڵاو بکەیتەوە، ئەگەر سەرکەوتی، بینووسە، پاشان دوای ئەو هەفتەیە، لەگەڵ دەروونی خۆتدا، گوتوبێژێکی ڕاستگۆیانە بکە، بە هەموارکردنی نەریتەکانت لەو بوارەدا، هەڵبسە.

- کاتێک لەگەڵ هاوڕێیان، یان خێزانەکەتدا دەچیتە دەرەوە، هەرچیت پێ دەکرێت، وا بیرمەکەرەوە کە وێنەیەک بگریت و، لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتیدا بڵاوی بکەیتەوە، تەنیا بۆ ئەوە بیگرە، وەکی یادەوەرییەک، لە مۆبایل یان کۆمپیوتەرەکەتدا خەزنی بکە و تەواو، خۆشی و چێژ لە سەفرەکەتان وەربگرن، کورە بابە ئەم مۆبایلە بوو بە چی؟

- لە كـاتی كۆبـوونەوە لەگەڵ هاوڕێیـان، یـان خێزانەكەتـدا، بـا مۆبـایلەكەت لە گیرفانتـدا بێـت، چـونكە بەوەی لە كـاتی قاوەخواردنەوەیەک، یان نانخواردنی ئێوارەدا، مۆبایلەكەت لەسەر مێزەكە دانا، یانی پێیان دەڵێیت: ئەو دانیشتن و كۆبوونەوەیە بە گرنگ دانانێیـت و، ئەو نـرخەی لات نییە، ئەگەریش دەسـتت بـۆ بـرد و، كەوتیتە گەڕان، یانی خۆپەرست و كەمڕێز بییت. بەڵام بۆ حاڵەتەكانی پێویستی، ئەو قسەیە وا نییە.

- بە شێوەیەكی شایستە، وێنە بڵاو بكەرەوە، یانی بە جلی ناڕێكەوە وێنە بڵاو مەكەرەوە، چونكە ئەو تێڕوانینە بە خەڵكی دەدات، كە تۆ خودپەرسـتی و تەنیـا مەبەسـتت خـۆتە، دواتـریش بەرەو خـۆ بەكاملزانینت دەبات، ئەویش وەكوو ئەوە وایە دوای كڵاوی بابردوو كەوتبیت!

- كاتێک هەستت بە جۆرێک لە لەخۆباییبوون و خۆبەباشزانین كرد و، ویسـتت وێـنەیەک لەو تـۆڕانەدا بـڵاو بكەیـتەوە، لەخـۆت بپرسـە: هۆكاری بڵاوكردنەوەی ئەو وێنەیە چییە؟ ئایا بە پاڵنەری برەودان بە خـود دەیكەیـت؟ ئایـا لە كـاتی داگرتنیـدا هەسـت بە جۆرێـک لە شانازیكردن بە خۆتەوە دەكەیت؟

وەڵامە ڕاسـتەكە لای خـۆتە. جـا كاتێـک لە خـوارووی وێـنەكەتەوە، قسـەیەكی بەناوبانـگ، یـان حیكمەتێـک دەنووسـیت، یـانی هەوڵـی یاریكردن بە بینەری ئەو وێنەیە دەدەیت، بە شێوەیەک وا لە بینەرەكە دەكەیـت گـوایە قسـەكەت مەبەسـتە نەک وێـنەكە، دەتەوێـت ئەو نقومبوونە لە خوددا بشاریتەوە، هەوڵی خوڵقاندنی واقیعێكی ساختە دەدەیت.

بۆ نموونە: ئەگەر بەیانییەک لە ژووی بەشە ناوخۆییەكەتدا، هەستایت و ١٥ وێنەت گرت و، ئەم قسەیەت لەسەر پۆستەكە نووسی: "ئێستە لە خەو ڕابـووم، ئـای لە چ حـاڵەتێكی شـپرزدام،" یـانی ئەودەم تـۆ

دەتەوێت پێویستیت بە بەباشزانین گڕ بدەیت، کەچی بە وێنەیەکی ساختە پەیوەندییان لەگەڵدا دەکەیت!

بێگومان بڵاوکردنەوەی وێنە لە تۆڕەکانی کۆمەڵایەتیدا، کارێکە مانای ئەوە ناگەیەنێت خود گەشەی کردووە، بەڵام ئەگەر بە جوانی بەڕێوە نەبرێت، دەکرێت خود داتەپێنێت و، پەیوەندییەکان لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، تێک بشکێنێت.

لە ڕاستیدا، زۆرێک لە ئێمە پێویستمان بەوەیە، دووبارە چاو بەوەدا بگێڕینەوە، داخۆ لە کوێدا خودمان وەدی دەهێنین؟ ئایا لەڕێی بڵاوکردنەوەی وێنەوە دەبێت و، پیاهەڵدان و کۆمێنتی خەڵکی فوومان پێدا دەکەن؟ یان لەڕێی ڕازیبوونی خەڵکییەوە لێمان؟ کە دەکرێت لەلایەنەکانی ژیانی واقیعییەوە بێت، نەک ئەو تۆڕانە.

ARE YOU SELF-EI ABSORBED?

WWW.PSYCHOLOGYTODAY.COM

#٣٩

It is painful to watch children trying to show off for parents who are engrossed in their cell phones. Children are nostalgic for the good old days when parents used to read to them without the cell phone by their side or watch football games or Disney movies without having the iphone handy.

Sherry Turkle

مایەی ئازارە دەبینیت منداڵان بە دەوری دایک و باوکیاندا دێن و دەچن و خۆیان نمایش دەکەن، کەچی ئەوان بە هۆی مۆبایلەکانیانەوە لە گوێی گادا خەوتوون. بێگومان منداڵان تامەزرۆی ئەو ڕۆژە دەستبەتاڵانەن کە دایکان و باوکانیان چیرۆکێکیان بۆ دەخوێننەوە و، مۆبایلەکانیان لە تەنیشتیانەوە نین، یان تامەزۆری ئەو کاتانەن کە لەگەڵیاندا سەیری تۆپی پێ، یان فیلمێکی دیزنی دەکەن و، ئایفۆنەکەیان بە دەستەوە نییە.

من المؤلم رؤية الأطفال وهم يحاولون الاستعراض أمام آبائهم المنهمكين في هواتفهم الخلوية. إن الأطفال يحنون إلى الأيام الخوالي عندما كان أباؤهم يقرؤون لهم قصة من دون أن يكون الهاتف الخلوي بجانبهم، وعندما كانوا يشاهدون معهم مباراة كرة قدم أو فيلماً لديزني من دون أن يكون الآيفون في متناول اليد.

بیگومان ئەو منداڵانەی کە لەسەر ئەو باوەڕە گەورەبوونە گوایە لەسەرووی هەموو کەسیکەوەن و، لە هەمووان باشترن، پێویستە لە کۆتاییدا ڕووبەڕووی ئەو واقیعە ببنەوە، کە تۆ بەو شێوەیەش نیت، وا خۆت هەڵدەکێشیت، بەڵێ هەندێک سیفەتی جیاوازت لە خەڵکی هەیە! وەلێ ئەوەندە ناوازە و دەگمەنیش نیت!

نابێت بە هیچ شێوەیەک خۆت لەو تەڵەیە بئاڵێنیت، کە پێویست ناکات بە جددی کار بکەیت، یان گریمانەی ئەوە بکەیت ژیانت بە شێوەیەکی نموونەیی ڕێ بکات.

لە واقیعدا ئەوانەی وا خۆیان بە ناوازە لە قەڵەم دەدەن و، بڕوایان وایە هەموو شتێک بە ئاسانی دێتە بەردەستیان، زیان بە خۆیان دەگەیەنن. باشە ئەگەر وا بێت، ئایا بە ڕاستی لە سەرکەوتن تێدەگەیت؟ ئایا ڕوو دەدات؟ خەونەکانت خودکارانە دێنە دی؟

ئەگەر لەبەر ئەوەی تۆ ناوازەیت، هەموو شتێکت بێتە دی، لەوە دوودڵ مەبە وانەیەکی گرنگ لە دەست دەدەیت!

کاروبارەکان ئەوها دەڕۆن:

لەوانەیە تۆ یەکێک بیت لەو کەسانەی وا گەورە کرابیت و، ئەوەندە خەیاڵپڵاو بیت، گوایە هەموو شتێک دێتە بەردەستت، ئێ چییە جوان و هەڵکەوتوویت! زۆرباشە، هیوادارم دەنگی شۆکی واقیع کەمتر هەراسانت بکات. کاروبارەکان بەو شێوەیە بەڕێوە ناڕۆن و، ژیانی هەمووان پڕە لە بەربەست.

هەرگیز داهاتوویەکی گەورەت نابێت، ئەگەر ئەو ڕابردووە گەورەیەت هەبێت، زۆرێک لەوانەی خۆیان هەڵخەڵەتاندووە، کاتێک ئەو بارەیان

هاتە پێش، بیردەکەنەوە چییان بە خۆیان کردووە؟ ئەو هەموو منداڵەی دەوڵەمەندانت لەبیرە، کە کاتێک پێگەیشتن، ژیانیان تێک دەشکێت و، بەرەو دواوەوە دەگەڕێنەوە و، مایەچووچ دەبن!

دەگمەنیت؟ نا.

دەتوانیت سەرپشک بیت؟ بەڵێ.

ئەگەر دەتەوێت شتەکان بە دڵی تۆ بێنە پێش، ئەوە بە دەستی خۆتە، کێ ڕێی لێ گرتوویت؟ دە هەڵبژێرە!

لەخۆباییبوون گەورەترین دوژمنە، بیرکردنەوە لەوەی تۆ ناوازەیت و نموونەت نییە، ڕاکردنە لە واقیع، یانی کۆڵی بەرپرسیارێتی هەڵناگریت و، بەرگەی بڕیاردان ناگریت.

بۆیە، دوورکەوتنەوە لەڕێگە دوورەکە و داننان بە هەڵەکاندا و، گرتنەبەری شێوازێک بۆ گۆڕانکاری، منداڵ هەڵخەڵەتێنەرەیە و، دەبێتە بەربەست لەبەردەم پیشەوەچوون و، سەرکەوتنماندا.

دەی ئەگەر بە نیاز نیت لەسەر ئەسپە شەلەی لەخۆباییبوون بێیتە خوارێ، لە کەش و فشی خۆبەپابەندزان و خۆپارێزیی خۆت ڕزگار بکەیت، ئەوە لێی گەڕێ هەر مەیە مەیدان و، حەیای خۆیشت مەبە!

ئایا تا ئێستە هەر خۆت بە دەگمەن دەزانیت؟

کەسانی ناوازە و جیا، خۆیان ناخەنە ئەو ڕیزەوە و، خۆیانی پێوە بانادەن، بە سادەیی خۆیان دەیسەلمێنن ناوازەن، چونکە بەلایانەوە گرنگ نییە وا بن، ناشیانەوێت لە ڕێسا گشتییەکە لا بدەن.

لەجیاتی ئەوە، شتی ناوازە ئەنجام دەدەن، ئەوان کەسانێکن بۆ ئەو شتانەی ئێستە هەیانە، هەوڵیان داوە، لەپێناو خەڵکانی دیکەیشدا خۆیان خستووەتە نێو مەترسییەکانەوە، بۆ وەدیهێنانی ئامانجەکانیان،

هەوڵیان خستووەتە گەڕ، کارێکی ئامانجدار دەکەن و، چاوتێبڕینەکانیان وەدی دەهێنن.

کەسانی ناوازە، کاتێک شکست دەهێنن، بەرەنگاریی دەکەن، ئەگەر دەستی یارمەتییان بۆ درێژ کرا، ماچی دەکەن، ڕێ بە کەسانی دیکەیش دەدەن لە چیرۆکی ئەمانەوە وانە وەربگرن. ئەوان هەم فێر دەبن و، هەمیش خۆیان باشتر دەکەن، ئێ پەرە بە خۆیان دەدەن و بڕایەوە.

کەسانی ناوازە وا نازانن جیهان قەرزاریی ئەوان بێت، بەڵکو خۆیان بە قەرزاریی جیهان دەزانن، کاتێکیش دنیا بەجێ دەهێڵن، شین و واوەیلای خەڵکی بۆیان، دنیا دەتەنێت، چونکە ژیانیان هەر بۆ خۆیان نەبووە، بەڵکو چییان بۆ خەڵکی پێکرابێت، قوسووریان نەکردووە.

ژیان بەدەوری تۆدا خول ناخوات. ئایا دەتەوێت ناوازە بیت؟ کەواتە، دەست پێ بکە و، شتێک بە جیهان و ئەو خەڵکەی دەوروبەرت ببەخشە، سوودبەخش بە، با بوونت ئامانجدار بێت، ڕاوبۆچوون و تواناکانت لە کاری چاکەدا، وەکار بخە، داهاتوویەک بنیان بنێ، خەڵکانی دیکە ئاواتەخوازی بن.

بۆچی؟

چونکی تۆ ناوازەیت و، "ناوازەبوونت" بەلای ئێمەوە، مانای خۆی هەیە!

You aer Not Special, but You can Be

www.lifehack.org

## #٤٠

Stop trying to be amazing and start being useful.

Jay Bear

له هەوڵەکانت بۆ ئەوەی ببیت بە کەسێکی ناوازە، بووەستە، دەست پێ بکە و ببە بە کەسێکی بەسوود.

توقّف عن محاولاتك أن تكون مذهلاً وابدأ بجعل نفسك مفيداً.

## تێگەیشتنێکی دیکە لەبارەی بەختەوەرییەوە

نووسینی: ئانون

دەمەوێت ئەوە بەبیر هەمووان بهێنمەوە، لە ڕاستیدا تۆ پێویستت بەو هەستی دڵخۆشییە نییە، کە بەردەوام بەختەوەر بیت!

بەختەوەریی، سەرەڕای ئەو لایەنانەی ژیان کە نەرێنین، ئەوەیە بەردەوام لەگەڵ دەروونی خۆتدا هەست بە ئاشتی و ئارامی بکەیت، خۆ ئەگەریش لەو چرکەساتەدا بەختەوەر نەبیت، کەچی هێشتا هەر ڕازیت و، دەزانیت داهاتوو پرشنگدارترە.

پێش ئەوەی ئەم قسەیە ڕەت بکەیتەوە و، بەلاتەوە ئاسان نەبێت، لەم بارودۆخەی هەنووکەتدا وا بیر بکەیتەوە، درک بەوەیش بکە، چارەسەرەکە لەوەدا خۆی حەشار نەداوە، لە ژیاندا خاوەنی دیدگەیەکی ئەرێنی بیت و جادووئاسا دەستت بکەوێت!

دەستخستنی دیدگەیەکی ئەرێنی بۆ ژیان، ئامانجە نەک ئامراز.

تەنانەت ئەگەر تۆ ئێستە هەست بە ڕازیبوون و ئاشتی و ئارامی دەروون نەکەیت، خۆ دانەڕزاویت، هەستە و هەوڵی خۆ ڕزگارکردن بدە!

ئەگەریش ئێستە نەتوانیت وا بکەیت، ئێ خۆ کات نەبڕاوە و، ئەمڕۆ نا سبەی. چی دەبێت با هەندێک سەرکێشی و مەترسیش بێنە ڕێت؟

ئەوە تەنیا ڕێگەیە و تەواو، مل بنێ و ناوی خودای لێبهێنە، هەر سەرتی تێدا نەچێت، موڵک و ماڵ بە قوربانی خۆت بێت! ئەدی وا نییە؟

What Happiness Is?

www.sunnyskyz.com

#٤١

And as hard as things mat be, find the courage to start all over again.

Evan Sanders

بە ئەندازەی ئەوەی دەکرێت کاروبارەکان زۆر قورس بن، ئازایەتی ئەوەیە سەرلەنوێ دەست پێ بکەیتەوە.

وبقدر ما يمكن أن تكون الأمور صعبة جداً، الشجاعة لتبدأ من جديد.

#٤٢

Belive you can & youre halfway there.

T. Roosevelt

بڕوات وا بێت کە دەتوانیت، بەوە نیوەی ڕێگەکەت بڕیوە.

آمن أنك تستطيع، وستكون قد قطعت نصف الطريق.

## من دەتوانم!

یەکێک لە زۆرترین ئەو شتانەی کە خۆشحاڵم دەکەن، سەرکەوتنە لە جێبەجێکردنی کارێکدا کە خەڵکانی دیکە بە ئەستەمی دەزانن!

لەو چەند ساڵانەی ڕابردوودا، حەزم لەوە بوو بە پێگەیەکی باش بگەم و، بە جددی کارم بۆ دەکرد، کەچی بێهیوا مامەوە و، پێی نەگەیشتم.

ئەوەم لەبیرە کە یەکێک لە بەرپرسەکانی پێشووم پێی وتم: تۆ کارامەییەکانی سەرکردایەتیت تێدا نییە، بۆیە کەسێکی دیکەمان هەڵبژارد.

لەدوای ساڵێک، کە لەگەڵ ڕێکخراوی "تۆست ماست"دا خۆبەخشانە کارم دەکرد، هەڵسەنگاندنی نایابم لەلایەن سەرۆکی ڕێکخراوەکەوە پێ بەخشرا، دیارە ئەو هەڵسەنگاندنە بۆ کارامەییەکانی سەرکردایەتی بوو، وەکوو بەڕێوەبەری ناوچەیەک کارم کردبوو.

یەکەمین شتێک کە بە خەیاڵمدا هات، ئەو ڕستەیەی بەڕێوەبەرەکەی پێشووم بوو، ئای کە کاریگەرییەکی سەرسووڕهێنەری لەسەرم هەبوو!

لەو کاتە بەدواوە، بڕوام وایە ئەگەر کەسێک پێی وتم: تۆ ئەو توانایەت نییە، یان ئەوە کارێکی بێ فایدەیە، یان ئەستەمە، یان ناگونجێت ئەوە بکەیت، منیش بەردەوام ئەو چیرۆکەم دێتەوە بیر و، زەردەخەنەیەکی بۆ دەکەم و، دەزانم کە دەبێت، یان دەگونجێت.

لەوە بەدواوە، بەردەوام ئەو ڕستانە کۆ دەکەمەوە کە دەڵێن: شتێکی وا ئەستەمە، یان ناگونجێت، چونکە دەزانم ئەگەر بە ئامانجەکەم گەیشتم، خۆشییەک لەوە گەورەتر دەبوو، ئەگەر هەمووان بیانوتایە:

بەڵێ هاوڕێ، ئەوە بکە، بە ڕاستی ئاسانە، دەکرێت هەموو کەسێک ببێت بە بەڕێوەبەری جێبەجێکار!

ئێستە من هەم بەڕێوەبەری جێبەجێکارم، هەمیش دامەزرێنەر.

حەز دەکەم ئەوەت لێ داوا بکەم، بۆ ئەو خەڵکانەی بسەلمێنە، بڕوایان وا بوو ناتوانیت، کە بە هەڵەدا چوون، ئای چ خۆشییەکە خودایا!

I Love when they Say It Is Not Possible

www.sunnyskyz.com

#٤٣

Do not allow anybody to steal your dream even if he is the closest person to you.

ڕێ بە هیچ کەسێک نەدەیت خەونەکەت بدزێت، تەنانەت ئەگەر نزیکترین کەسیش بوو لێتەوە.

لا تسمح لأحد بسرقة حلمك، حتى لو كان أقرب الناس إليك.

## کەوای دەیناسوور

نووسینی: ئالێی

هێز شتێکی سەیرە! هەمووان حەز دەکەن توانای ئەوەیان هەبێت، بڕیارەکانیان بۆ هەقیقەتێکی واقیعی بگۆڕن، کاتێک بیر لەوە دەکەنەوە: پێویستە ئەوە ڕوو بدات، هەر بە ڕاستی دەتوانن وا بکەن ئەو شتە ڕوو بدات.

ئەوە کارێکی سەیریشە، ها، هەمیش مەترسیدار!

مەترسیدارە بە شێوەیەک، ئەگەر لە دەستی منداڵێکی ٤ ساڵاندا بێت.

منداڵان لە تەمەنی ٤ ساڵاندا شارەزایی بەکارخستنی هێزی بەرپرسیارێتییان نییە، هیچ بیرۆکەیان لا نییە چی دەکەن و، چۆن هەڵیدەسووڕێنن.

بەڵام حەزیشیان لێیە.

کەوای دەیناسوور گەورەترین شت بوو بەلامەوە، لە جەژنی هالۆوینی ڕابردوودا، دایک و باوکم جلێکی ڕەنگاوڕەنگی دەیناسووریان پێدام و، دەبوایە لەبەری بکەم، ئای کە ئەزموونێکی ناخۆش بوو.

تا ببم بە دەیناسوور، خەریک بوو بە لامەوە ئاسایی دەبووەوە.

هەستی بەهێزبوونی پێ دەبەخشیم.

کاتێک ئەو بەیانییە جلەکەم لەبەر کرد، هەستەکەم هەر وا دەهات گەورەتر دەبوو، ئەی ئەو کاتەی لەناو ڕیزەکەدا وەستام؟ بە هێزێکی گەورەوە لە دەورم دەنوۆڕی، دواتر خەریک بوو هەستم بە شەرمەزاری دەکرد.

ئی هەر دەبوو ئامرازێک بدۆزمەوە بۆ ئەوەی بەکاری بخەم، هەر ئامرازێک بێت کێشە نییە، یەکسەریش، منداڵان هات و هاواریان بوو. مامۆستا کچەکە دوام کەوت و قیژاندی بەسەرمدا تا بووەستم. بەڵام نەمتوانی بووەستم، ببووم بە هێزێکی گەورەی کوێر، یان بووکەڵەیەک بووم بە دەستی هێزێک لە خۆم گەورەترەوە بووم، بە تەواوی خۆهەڵسووڕاندنم لەدەست دا بوو.

هەموو ئەوەی دەمزانی، ئەوە بوو ئەگەر ببێت بە دەیناسوورێک، هەستێکی زۆر جیاترت لەوەی مرۆڤ بێت پێ دەبەخشێت، شتانێکم ئەنجام دەدا، کە خەونیشم پێوە نەبینیبوو.

لە ڕاستیدا هەموو کات ئەو توانایەم هەبوو، تا ئەو شتانە ئەنجام بدەم، بەڵام نەمدەزانی، وام دادەنا، کە ناتوانم و تەواو، بەڵام کاتێک وەکوو دەیناسوورێک خۆم نواند، هیچ یەکێک لەو گریمانانەم لا نەما، بە جۆرێک وای لێ کردم هەستم دەکرد، دەتوانم ئەو شتەی دەمەوێت، بێ ترس لە سەرەنجامەکەی، بیکەم.

ئێ سەرەنجامەکان هەر ئەو سەرەنجامانە بوون، کە پێش ئەوەی ببم بە دەیناسوور، هەبوون.

دەبوو دایک و باوکم ئەو دوای نیوەڕۆیە لە قوتابخانە لەگەڵمدا بوونایە. کچە مامۆستاکە ڕوونی کردەوە: ئەو بارودۆخەی خولقا، هەمووی بە هۆی شیرینییەکەی هاڵەوینەوە بوو، چونکە هەندێک منداڵ بەرگەی ئەو شەکرە ناگرن. ئێ چییان لێ دەکات؟ دەیانکات بە وەحشی بچووک.

ئەو گریمانەیە، ئەنجامگیرییەکی ژیرانەی لی دەخوێنرێتەوە، بەڵام تەنیا بۆ ئەوەیە لە کێشە ڕاستەقینەکە بێئاگا بین.

بیرۆکەی ئەوەی تۆ هێزێک بیت و، کەس نەتوانێت بیوەستێنێت، تەنیا بۆ ئەوەیە لەگەڵ ئەو هێزەدا تێکەڵ ببیت و، لە کاتی شتێکدا کە چۆکت پێ دادەدات و، دۆش دادەمێنیت، سوودی لێ وەربگریت.

هەروەک بۆ ئەوەیە هەندێک جار پێویستت بە شتێکە تا بتوەستێنێت و، لە کاتی خێراییەکەتدا، هەستت باشتر بکات.

هەرچی ڕێگرتن بوو لە خواردنی شەکرەکە، یانی سەرچاوەی گونجاوی بەرەنگاری، جا هەتا ئەو کاتەی پێویست ناکات شەکرەکە بخۆم، ئەگەر خواردم، یانی هەست بە بەهێزی دەکەم.

دایک و باوکم لەو شەپۆلی ترسە تیامابوون، تەنانەت دوای ئەوەی ماڵەیان لە شەکر خاڵی کرد، هێشتا بە گومان بوون، داخۆ دەبێت هیچی دیکە نەمابێت؟ نەکا لە پەنایەکدا هەندێکم شاردبێتەوە! ئایا مێرووەکان، یان شتێکی لەو جۆرە دەخۆم؟

لەوە بەدواوە، گومانیان لە جلەکە نەمابوو.

چەند هەفتەیەک تێپەڕی و، تەمی ئەو هێزە هەر نەڕەوابووەوە. وای لێهات هەندێک جار بێئاگا بووم لەوەی وا وێنە دەکێشم، کەچی خۆم دەکرد بە کارتۆنی جلەکاندا و جلی دەیناسوورەکەم لەبەر دەکردەوە!

پێش ماوەیەکی زۆر، دایک و باوکم درکیان بەو پێکەوەبەستنەی جلەکە و، هێزە لە بننەهاتووەکە کردبوو، بۆیە دەبوو تەنیا بە بینینی جلەکە، ئیدی هاندەرەکەم بکەوێتەوە کار و، وەکوو وروژێنەرەکەی نێو بیردۆزەکەی *ئیڤان پاڤلۆڤ* بمیهێنایەتە خرۆش، کاکە سەگەکە ناهەقی نەبوو، هەر کە *پاڤلۆڤ* گۆشتەکەی نیشان دەدا، لیک بە دەمیدا دەهاتە خوارێ!

ئەوە بوو ڕۆژێکیان جلەکەیان لێ سەندم.

#٤٤

YoU are no more four years old so your parents chooce what you wear. you are the one who determines whether to wear weakness costume or strength costume!

خۆ ئێستە ٤ ساڵان نیت و دایک و باوکت جلت بۆ هەڵببژێرن، هەر خۆت دیاری دەکەیت، داخۆ جلی بێهێزی یان بەهێزی دەپۆشیت!

لم تعد في الرابعة حيث يختار لك والداك ما ترتديه، أنت من يحدد هل ترتدي رداء الضعف أم رداء القوة!

گروپی کتێبخانەی ( PDF )

ئێمە هەمیشە بەردەوامین لە خزمەت کردنتان

وە بەرهەم و کاری نوێ




کتێبخانەی ( PDF )

Public group · **100K** Members